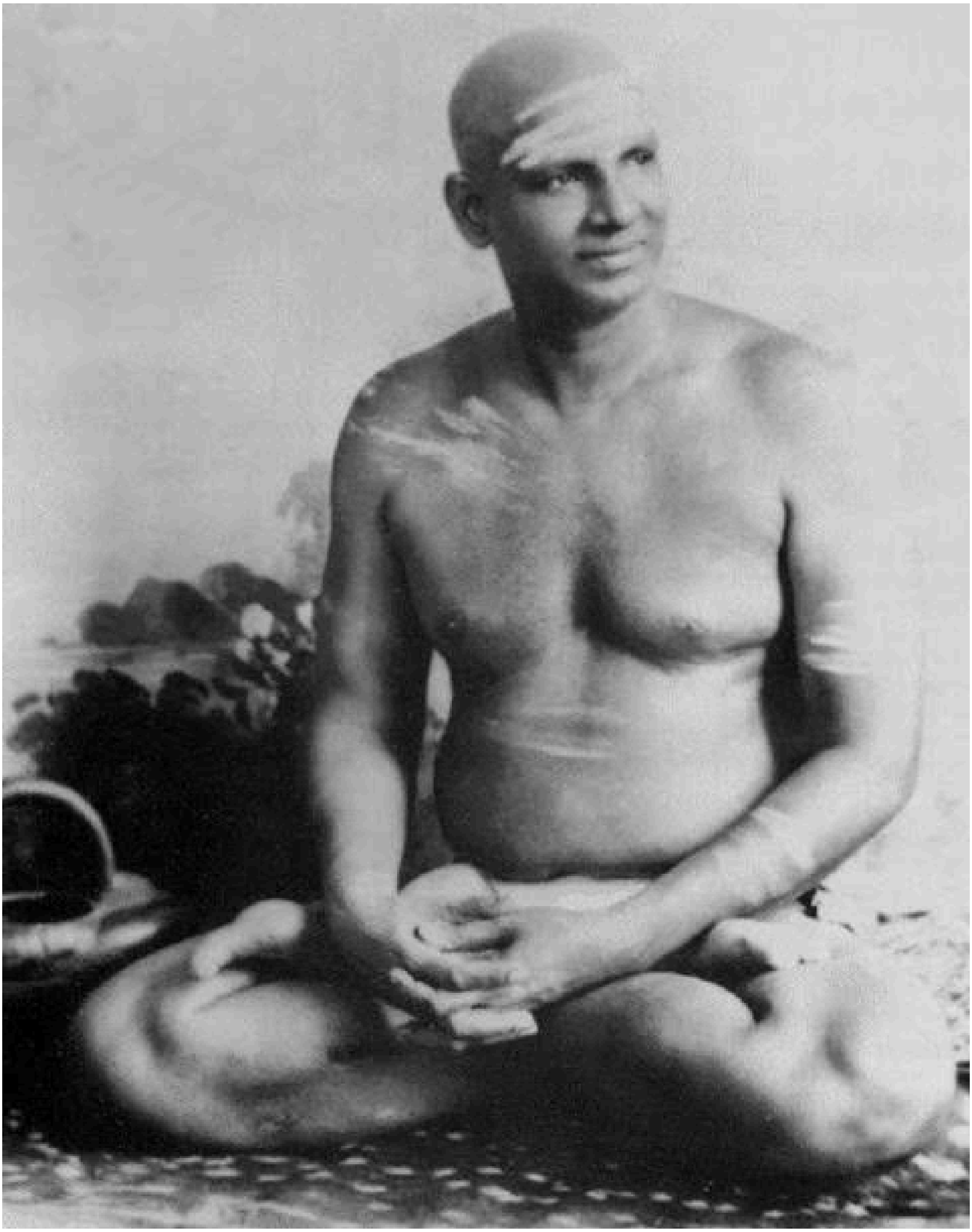
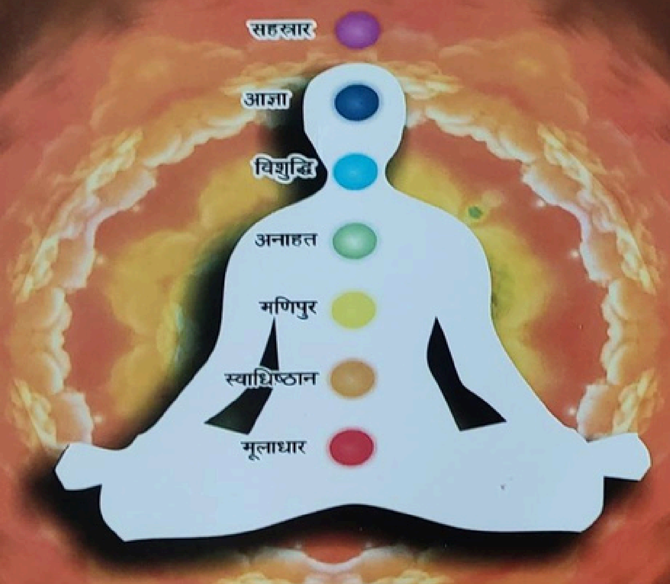


दिव्य योग

योगाभ्यास हेतु स्वनिर्देशिका

संकलनकर्ता
स्वामी धर्मनिष्ठानन्द



दिव्ययोग

योगाभ्यासहेतुस्वर्निर्शिका

संकलिकताा

स्वामीधमनिाष्ठिान्[

प्रकिाक

िडिवाइिलाइफसोसायटी

पत्रालय:शिविान्[गिर-२४९१९२

जिला:दटहरीगढ़वाल,उत्तराखण्[(दहमालय),भारत

www.sivanandaonline.org,www.dlshq.org

प्रथमसंस्करण:२०१९
(१,०००प्रनतया)ाँ

HO HO 17

PRICE:90/-

'ि डिवाइिलाइफसोसायटी,शिविान्ंगिर'केशलएस्वामीपद्मािभान्द्विारा
प्रकाशिततथाउन्हींकेद्वारा'योग-विेान्तफारेस्टएकिोमीप्रेस,
पत्रालय:शिविान्ंगिर,जिला:दटहरीगढ़वाल,उत्तराखण्,
पपि:२४९१९२'मेंमुदित।
ForonlineordersandCataloguevisit:dlsbooks.org

प्रकिाकीय

योगाभ्यासकेमहत्त्वकोउिागरकरतेहुएगुरुिेवश्रीस्वामीशिवािन्िीमहारािकहतेहैं, "प्रनतदििमात्र15शमिटकेशलएनिरन्तरयोगाभ्याससभीकोपूणारूपसेस्वस्थरखसकताहै।"

पाठकोंकोअपिे घरमेंहीयोगाभ्यासकरिे योग्यबिािे हेतु हममुख् यालयआश्रमकेयोग प्रशिक्षकश्रीस्वामीधमनिाष्ठािन्िीद्वारासंकशलत'दिव्ययोग-योगाभ्यासहेतुस्वनििेशिका' पुजस्तकाप्रकाशितकररहेहैं।

मूलरूपसेयहपुजस्तकाअखखलभारतीयसेवातथाअन्यकेन्द्रीयसेवाओंकेप्रशिक्षणार्थयों केशलएहैिोलालबहािुरिास्त्रीराष्ट्रीयअकािमीमसूरीमेंयोगप्रशिक्षणलेरहेहैं।मुख्यालय आश्रमलगभगअद्धा ि-िताब्िीसे आई.ए.एस.अर्धकाररयोंकोयोगप्रशिक्षणिेिे मेंअपिी महत्वपूणासेवाएँिेरहाहै।

परमपूज्यश्रीस्वामीधचिािन्िीमहारािकाआिीवाािप्राप्त'दिव्ययोग-योगाभ्यासहेतु स्वनििेशिका'पुज स्तकामेंआसिों,प्राणायाम,मुि ाओं, बन्धोंके सम्बन्धमेंसरित्रव्यावहाररकएवं मूल्यवाििीनििेकदयागयाहै।हमेंआिाहैककयहपुजस्तकाउिसभीलोगोंकेशलएअत्यन्त लाभप्रिशसद्धहोगीिोस्वस्थरहिाचाहतेहैंपरन्तुबाहरखेलिेिािेवालेखेलोंऔरव्यायामके शलएसमयिहींनिकालपातेहैं।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

ववषय-सूची

प्राथिााए ाँ

प्रारजम्भकप्राथिाा

ॐ सहनाववतु। सहनौ भुनक्तु। सहवीय यकरवावहै।
तेजस्ववनावधीतमवतु मा ववद्धवषावहै ।।
ॐ शास्तिः शास्तिः शास्तिः ।।

हेईश्वरआपहमगुरु-शिष्यिोंकीरक्षाकरें,हमिोंकासमुतिपालि-पोषणकरें,हम
ििसाथ-साथज्ञाा हेतु पुरु षाथा करें,हमारीअजिता पवद्यातिे पूण ा होतथाहमारेभीतरकभी
परस्परद्वेषिहो।
त्रत्रपवधतापकीनिवृपृत्तहो।

समापन प्रार्नया

ॐ पूर्मयदिः पूर्मयमदं पूर्ात्यपूर्मुयदच्यते।
पूर्वयय पूर्मयादाय पूर्मेयवावमशष्यते।।
ॐ शास्तिः शास्तिः शास्तिः ।।

यहसजिचान्पिरब्रह्मपररपूणाहै।यहिगत्भीपूणाहैक्योंककयहउसपूणापरब्रह्मसे
हीउत्पन्हुिआहै।उसपूणापरब्रह्मसेपूणिागत्केनिकलिेकेबिाभीब्रह्मअपिेआपमें
पररपूणारहताहै।त्रत्रपवधतापकीनिवृपृत्तहो।

योग - संक्षक्षप्त पररिय

योगएकपूणापवज्ञिाहै।यहआत्म-संस्करणकीसम्पूणाएवंव्यावहाररकपद्धनतहै।यह मि,इंदियोंऔररिरीरकार्ज्ञिुासिहै।इससेमिाशसकएकाग्रता,िैनतकसम्पूणताएवंउत्कृष्टता तथाआध्याजत्मकिाजन्तपिो मेंसहायताशमलतीहै।यहिाजन्तएवं िआन्प्रिाजप्तकीमुख् यकुंजीि है।

योग6घंटेकेशलएटांगोंकोएकिूसूरेपररखिै,हृियकीधडकिोंकोरोकपिोअथवा अपिे आपकोसप्ताहयामहीिे तककेशलएशमट्टीमेंबािलै किाामिहीं है,येतोमात्र िारीररकक्रियाएँहैं।वास्तपवकयोगईश्वरकेसाथिुडुकरउचितमदिव्यज्ञािाकीप्राजप्तहै।योग बि्सिंस् कृतिबि्''यिु 'ि्से बिाहैजिसकाअथा िुड िाहै।योगऐसापवज्ञािहैिहमेंआत्माको परमात्मासेिौडितथाव्यजक्तगतइचछाकोवैजश्वकइचछामेंशमलिोकीशिक्षिोताहै।

योग,अभ्यासकताकीनिम्प्रिकृनतकोपररवनतताकरउसेदिव्यगौरवऔरसवोचितार्प्रिा करताहै।यहउसेऊिा,ाबल,िीविि–जक्त,िीघाायुऔरउचिस्वाास्थ्प्रिाकरताहै।व्यजक्तमें सुरक्षा,िवस्फूनत,ापवश्वासऔरआत्मनिभराताकीभाविाागृतकरताहै।इससेनिरािकोआिा, ुःखीकोआिन्,निुःक्तिकोजक्तऔरअज्ञािीकोज्ञािाशमलताहै।योगोभवनतिुःखहा-योग सेसभीप्रकारकेकष्ट-पीडाकिािाहोताहै।

योगसाधिासेव्यजक्तबहुुतकमसमयमेंप्रभावीकामकरसकताहै।मिसेप्रलोभिएवं पवक्षोभकारी तत्त्वों को समाप्त कर िीवि के प्रत्येक क्षेत्र् में सफलता प्राप्त कर सकता है। योगुः कमसुाकिौलम्-कमामेंकुिलतायोगहै।योगसेिरीर,मिऔरआत्मामेंसंतुलिस्थापपतहोता है।महपषापतञ्शिलकाकथिहै-योगुःर्िित्तवृनृतनिरोधुः-सभीप्रकारकीर्िित्तवृनृतयोंकीसमाजप्तयोग है।योगसाधिासेआपिरीरमेंसमादहतसभीसूक्षिमजक्तयोंपरनियंत्रणपाकरप्रकृनतकोविमें करसकतेहैं।आपअपिीअन्तनिदाहतक्षमताओंकोप्रकटकरसकतेहैंतथािारीररक,मािशसक, अलौकककऔरदिव्यिजक्तयोंकापवकासकरसकते हैं।इससे प्रकृनतकेसम्पूण ा रहस्यआपकेसमक्ष िआवृतृहिोतेहैं।आपभगविा्कीदिव्यमदहमाएवंाश्वितप्रकिामेंिीविव्यतीतकरसकते हैं।

योगेन चचत्तवय पदेन वाचा मलं शरीरवय च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत् ्प्रवरं मुनीनां पतञ्जमलं ्प्रांजमलरानतोऽस्वम ।।

मुनियोंमेंश्रे्ष्ठ,महपषापतञ्शिलकोमेराकरबद्धिमिहैजिन्होंयोगकेमाध्यमसेमि
की अपपवत्रता को समाप्त ककया, आयुवे ि से िरीर की तथा व्याकरण से वाणी की अपपवत्रता को
समाप्तकरदिया।

यौर्गक अभ्यास के लाभ

धमार्य य- काम - मोक्षार्ां आरोग्यमूलमूत्तमम् ्

धम,ा अथ,ा कामऔरमोक्षप्राजप्तके शलएआरोग्यमर्यीविपूव ा अनिवायता ाहै।यहीकारण
हैककस्वास्थ्कोसवोत्कृष्टसम्पपत्तमिाााताहै।अचछेस्वास्थ्केशलए,मांसपेशियोंको
पवकशसतकरिे केअिेक ोंआधुनिकिारीररकउपायबताएगएहैं।िरीरकोसाधि वालायात्रत्रक
कियाओं तथाव्यायामसे इकिापवकासकरताहै।इसप्रकारकेव्यायाममेंमांस पेशियोंकातीव्र
िलिहोताहैजिससे हृियऔरफे फडे तीव्रतासे सकियहोिाते हैंऔरइिकियाओं कोकरिे वाला
िीघ्रतासे थकिाताहै।इससे मिाशसकतिाव,भयऔरउद्वेग उत्पन्िहोताहै।कुछव्यायामऐसे
हैंजििसे केवलछातीएवं भिु ाओं कापवकासहोताहैऔरपररणामस्वरूपिरीरकाएकांग ीपवकास
होताहै।

यौर्गकव्यायामसेिरीरकीसभीमांसपेशियों,आन्तररकअंगों,िारीररकढांिोंऔरस्िायुिओं
कासमजन्वतपवकासहोताहै।कुछतीव्रकियाएँिहिहोिेकेकारणऊिाकाहासिहींहोताहै।अंगों
कािलिधीरे-धीरेऔरतालबद्धहोिेसेऊिााििबिमेंअत्यर्धकसहायताशमलतीहै।

कुछमहत्त्वपूणाआसिोंतथाएकि–ोप्राणायामकियाओंसेिरीरकेतीिमहत्त्वपूणाअंग
अथात्हृिय,फेफडेऔरप्रमजस्तष्कमेरुिण्डीयप्रणालीसदहतमजस्तष्कस्वस्थरखिेिासकतेहैं।ये
यौर्गककियाएँरोगनिवारकतथाआरोग्यप्रिहोतीहैं।सारांतिुःकहिासकताहै।ककइिकेद्वारा
प्राकृनतकस्वास्थ्कोबिाएरखतेहुएिरीरपरआघातकरिेवालेरोगोंसेबिािासकताहै।

महत्त्वपूर् यननदेश-

1.आसि,प्रातुःयासांयकालखालीपेटेहीकरें।
2.भोििऔरयोगाभ्यासकेबीचतीिसेचारघंटेकाअन्तरालरखें।
3.तहलगेकम्बलयायोगिटाईकाप्रयोगकरें।

4.प्राथिााकेभावमेंअभ्यासकरें।

5.ककसीप्रकारकेझटके,तीव्रकियासेबिेंऔरकियाओंकोप्राकृनतकरूपसेिलेिेवालीश्वासके साथिोड।ें

6.अभ्यासकेशलएट्रैकसूटयाखुलेपहिावेसेसहिताहोतीvec51

7.योगाभ्यासकेसमयएिक,घडीयाआभूषणआदिपहिें,वेक्षनतग्रस्तहोसकतेहैंयाआपको आघातपहुाँसिकतेहैं।

8.प्रनतयोगीभावििारखें,अपिीसीमाकाध्यािरखें।तिावसेबिें।

9.आसिकरिे कास्थािऐसाहोिाहाँ खुल ीऔरतािीहवाशमले। िीतवाले क्षेत्र मेंअभ्यासबन्ि कमरेमेंहोसकताहै।

10.समतलभूशमएवंखुलेवायुिरस्थािपरअभ्यासककयािासकताहै।

11.मदहलाओंकोगभावास्थाऔरमाहवारीकेिौराियोगाभ्यासिहींकरिािादहए।

12.यदिअभ्यासकेसमयकुछिकारात्मकलगे,तोअभ्यासिकरेंऔरसामान्यश्वासप्रकियाके साथपवश्रामकरें।

13.योगाभ्यासकेबािस्िािऔरभोििआदिकेमध्यआधेघंटेकाअन्तरालरखें।

14.यदिआपिीघ्रहीयोगासिोंकालाभलेिािाहतेहैं,तोनियशमतताअनतमहत्त्वपूणाहै।

स्वस्थ रहिे ेहेतु ऊिा ाएवंबलवद्धाक तकिीकें

ऊजावयद्धयक तकनीकें

यहबहुतसरलिमहै।यहिाहेसरल,सहियासुपवधिाकिमहै,परन्तुइसकीकभी िअेखिीहीं िहीिादहए।इससे वे रूकावटेंूरू होतीहैंिीरीरऔरमिमेंऊिा केनिबाधा प्रवाह मेंबाधापहुाँिातीहैं।बैठि-खडेहिोकेअुिर्तढंगसे,िारीररक,मिाशसकअथवाभावित्मक समस्याओं याअसंतु श लतिीिविल ीकेकारणऊिा कामुक् तप्रवाहबार्धतहोताहैजिससे िरीरमें कठोरताआतीहै,मांसपेशियोंमेंतिावबढ़ताहैतथाउर्तरक्तप्रवाहमेंकमीआतीहै।यदिबाधा बहुतअवर्धतकिलेतिोरीरकाकोईअंगअथविाेडसहीकामिहींकरपाताऔररोगग्रस्तहो िताहै।

इसिममेंिगियीकियाओंकेनियशमतअभ्याससेिरीरकेऊिाप्रवाहमेंबाधिूरूहोती हैजिससे संपू ण ा स्वास्य्कोबढ़ावाशमलताहैऔरपूरे िरीरमेंऊिा प्रवाहनियशमतऔरजस्थरहो िताहै।

कुछलोगइसे'पविमुक्तािसिम'कहतेहैं।पविबि्कािअथाहै'वायु'अथवा'प्राण', मुक्तकाअथाछोडिाऔरआसिकाअथाहैमुिा।इसशलएपविमुक्तािसिमकाअथाहै-उि आसिोंकासमूहिोमिऔरिरीरमेंमुक्तऊिाप्रवाहकोबार्धतकरिेवालीरुकावटोंकिोरूू करताहै।पहलाभाग(एंटीरुमैदटकसीरिी)सभीअंगिकोडोसेसम्बजन्धतहै।इअभ्यासोंसे िडोकीअकडितथापूरे िरीरकेऊिा प्रवाहमेंबाधाएाँ िूरू होतीहैं।इससे िरीरमेंऊिा का निवाधाप्रवाहहोताहैतथिारीरमेंलिीलापिऔरकोमलताआतीहै।

मिकिूसूराभाग(िपिाऔरपेट)पेटयाउिरक्षेत्रसेसम्बजन्धतहै।यहपेटकी समस्याओं किोरूू करिे केशलएऔरिपिाकियाकोबढ़ािविो केशलएहै।यहमोटापिारू करिे मेंिमिकरताहै।कबि्औरगैससेछुटकारादिलाताहैऔरिठराजग्तिीव्रकरताहै।

ऊिवाद्धाक तकिीकें भाग ।

भाग - 1 (एंटी रुमैटटक)

इसआसिसमूहकासम्बन्धिरीरकिोडोंकीअकडिूरूकरिसेहै।यहगदठया,हड्डी
रोग,उचिरक्तिाप,हृियरोगऔरअन्यऐसेरोगोंमेंअत्यधिकलाभियकहैजिमेंतीव्रव्यायाम
से बिबे कीसलाहिीातीहै।पविेष रूपसे इसकालाभिोडोंसे औरिरीरकेबाह्यअंग ोंसे
ऊिाप्रवाहकीबाधाहटिोमेंहोताहै।यहमिाशसकऔरप्राखणकिरीरपरभीप्रभाविालताहै।

जागरूकता

इसका तीन तरह से अभ्यास हो सकता है:

1.िारीररककियाओंकेप्रनतिागरूकता
2.समजन्वतश्वासकियाकेप्रनतिागरूकता(िारीररकगनतपवधियाँश्वासकियाकेसाथिुडीहों)
3.िरीरमेंप्राणकीगनतके प्रनतिागरूकता(प्राणकाअिुभ विरीरमेंसंवे ि िाके आभाससे होता
हैजिसेव्यजक्तअभ्यासकेसमयअिुभवकरसकताहै।)

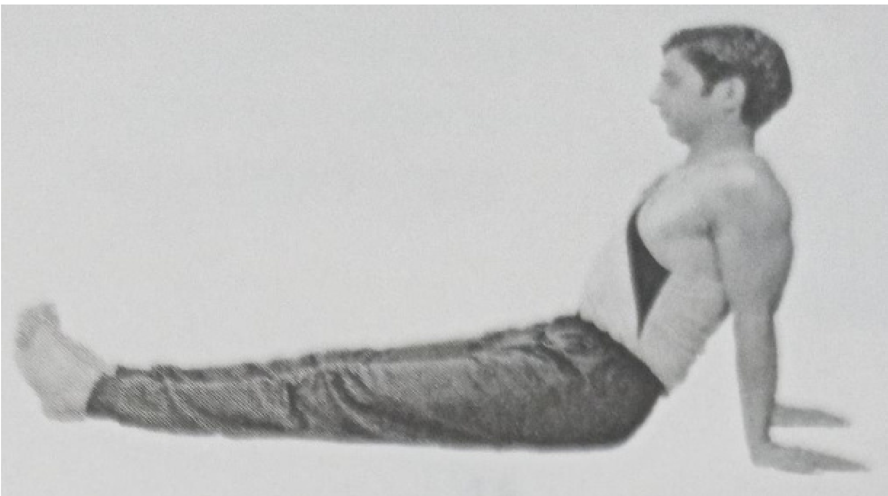
सामनयक ववश्राम

आसिकरिेकिौरािककसीभीसमयआपकोथकािलगेतोवासिमेंकुछिेरकेशलए
पवश्रामिलिारूरीहै।

अभ्यास सम्बधी ननदेश

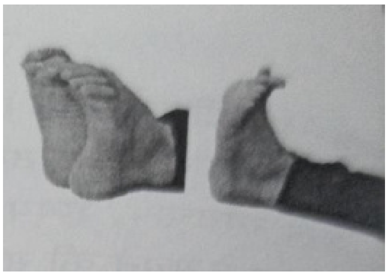
श्वासपवधिकेरूपमेंउज्िायीप्राणायामकरिसेअधिकलाभहोताहै।इससिाडीतन्त्रमें
बहिेवालीप्राणऊिामेंप्रभावीसंतुलिउत्पन्िहोताहै।

प्रारस्म्भक स्वर्नत



पैर ोंकोबाहरकीओरफै लाकरबैठ ें।हथेश लयोंकोपीठके पीछेभूश मपररखें।भिु ाएँ सीधी रखें।पीठ,गििाऔरशसरसीधेहों।पवश्रामपूवकाबैठें,आंखेमूंूर्लिंऔरपूरिरीरकोसहिअवस्था मेंरखें।

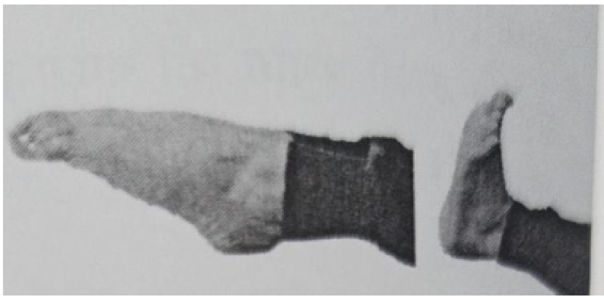
1. पादांगुंली नमन



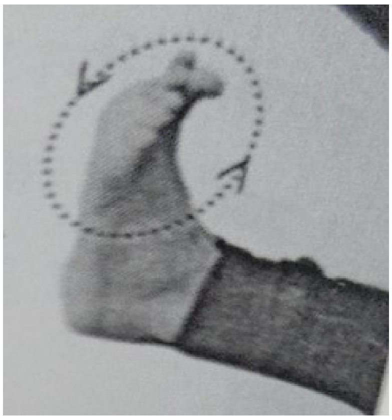
ऊपरिरायीगयीजस्थनतमेंबैठें।ध्यिाकोपैरकेअंगूठोंमेंकेजन्तिकरें।धीरे-धीरेउन्हें आगेपीछेमोडे।हरबारकीजस्थनतमेंकुछसैकण्रूिकें।इसअभ्यासको10बारिोहराय।ें

2. गुल्फ नमन

अबध्यािटखिोंपरकेजन्तिकरें।टखिैकिोडपरइन्हेंआगेपीछेमोड।ें5से10बारऐसाकरें।

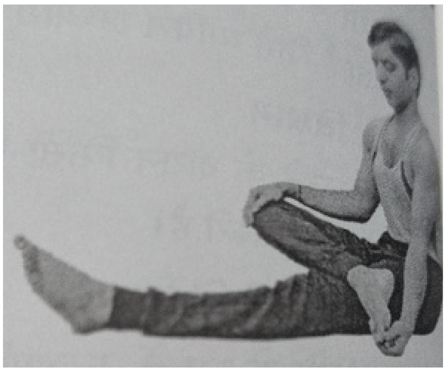


3. गुल्फ चक्र



1. िििपैरोंकिोरासाखोलकरसीधारखतेहुएएकसाथ10बारघडीकीसुईयोंकीसीधी और10बारपवपरीतदििामेंघुमाय।ें
2. िििपैरोंकिोडेंऔर10बारघडीकीसुईयोंकीदििामेंसीधे,10बारपवपरीतदििामें घुमाय।ें

4. गुल्फघूर्नय

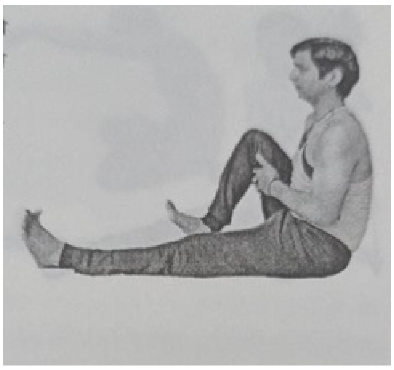


ायिें घुट ि कोमोड,ें पैर कोबायीं िांघ पररखें।टखिै कोिडकोिराबाहरकीओररखें।
बायें हाथसे पैर केअंगूठे कोपकड।ें टखिै कोिडपरध्यािकेजन्तिकरेंऔर5से 10बारघडी
कीसुई योंकीदििामेंऔरकफरपवपरीतदििामेंघुम ाय।ें इसीकियाकोबायें टखिै कोिडकेसाथ
करें।

5. जानुफलक आकषर्य

प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठ ें।घुट ि कोिरोंओरकीमांस पेश ियोंकासंकु िकरते हुएघुट ि की
कपाली(केप)कोिांघ कीओरखींि 3से 5सैक ण्रिखींिकररखें।खखंािवछोडकरघुट ि को
सामान्यजस्थनतमेंलौटिें।इसकियाको5बारकरें।

6. जानुनमन

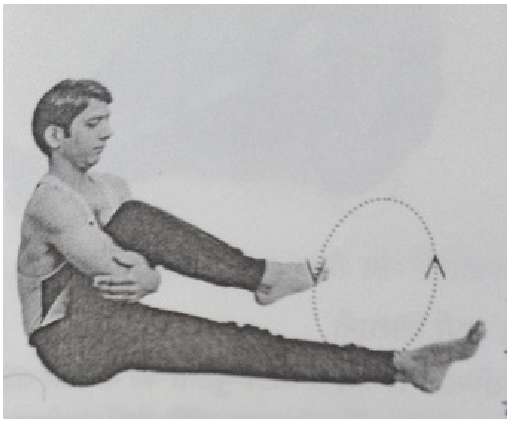


ायिें घुट ि को मोड।ें अपिी अंगु श लयों को ायीं िांघ के िि आपस में िकड लें। पैर के
अंगूठ ोंकोआगे कीओररखते हुए,घुट ि कीकपाली(केप)कोखींिते हुएटांग सीधीकरें।एडीभूश म
परिलगे। अबपैर केअंगूठ ों कोऊपरकीदििामेंरखते हुएिायें टखिै एवं िा यें घुट ि कोमोडें
ताककिांघछातीकेनिकटहोऔरएडीनितम्बकेनिकटहो।शसरऔरमेरुिण्सीधेरहे।यहएक
आवृपृत्तहै।5से 10बारिोहराय।ें बायीं टांग से यहीकियाकरेंऔरकफरिोिोंटांग ोंकेसाथकरें।

यहकदठिअभ्यासहै।ऐसेव्यजक्तिकरेंजिन्हेंपीठयापेटकीसमस्या,अथवाउचिरक्तिापया ह्रियरोगहो।

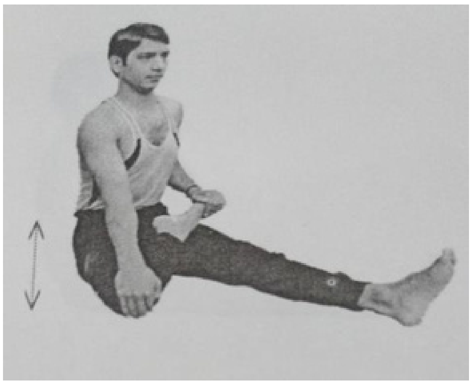
7.जानु घूर्नय

प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें।ििाएकीभानाँतिार्यींटांगकोघुटिेपरमोड।ेंअपिेहाथोंको ार्यींांघिाििकीरखेतथाअंगुशलयोंकोभीलिेंयाकोहनियोंकोपकडकरबिाूएकिूसूरेके ऊपरलेक रिाय।ें िा यां पैर भूश मसे ऊपरउठाय।ें टांग केनििले दहस्से कोघुट िे परबडे िा यरेमें गोलाकारघुमाय।ेंि रीरकाऊपरीभागऔरगिािापूरीतरहजस्थररहें।अबबार्यींटांगसेपूरीप्रकिया िो हराय।ें 5से 10बारघडीकीसुई योंकीसीधोऔरकफरपवपरीतदििामेंघुम ाय।ें इसआसिसे िोडोंमेंऊािाकासंारिसेउन्हेंिवीविप्राप्तहोताहै।



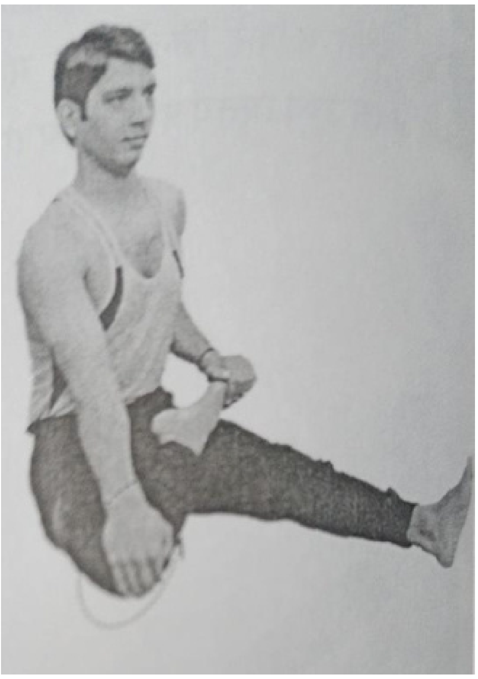
8. अद्धय नततली

प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठ ें।िायें पैर कोमोडकबार्यी िांघ केमूल मेंरखें।िायें हाथकिोायें घुट ि पररखलें।बायें हाथसे ायिें पैर केअंगूठे कपकड।ें अबश्वासकोबाहरछोडते हुएधीरेधीरे ाखिैघुटिेकोछातीकीओरऊपरलेकरिाय।ेंश्वासकभरतेहुएधीरेधीरेघुटििेकिोीकीओर



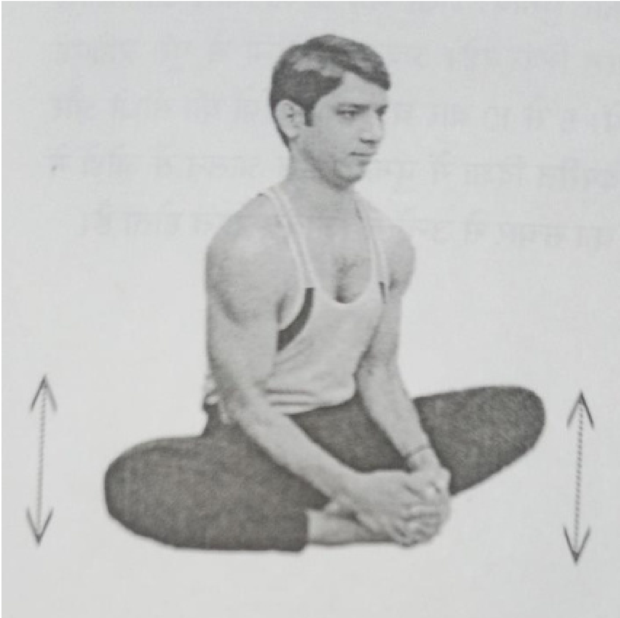
ले िाकरअपिे घुट िे से भूश मकोछू िे काप्रयासकरें।गिाकोदहलिे िहीं िें।5से 10बारकिया किोहराय।ेंइसकेबिाबायेंपैरसेअभ्यासकिोहराय।ें

9. श्रोरी् चक्र



मिसंख्या8कीभानतप्रारजम्भकजस्थनतमेंरहें।अबिायेंघुटिकोगोलाकारघुमायेंऔर बडे से बडिाबिो काप्रयासकरें।घडीकीसुई कीदिामेंऔरपवपरीतदिामें5से 10बार प्रयासकरें।इसीकियाकोबायेंघुटिसे5से10बारिोहराय।ें

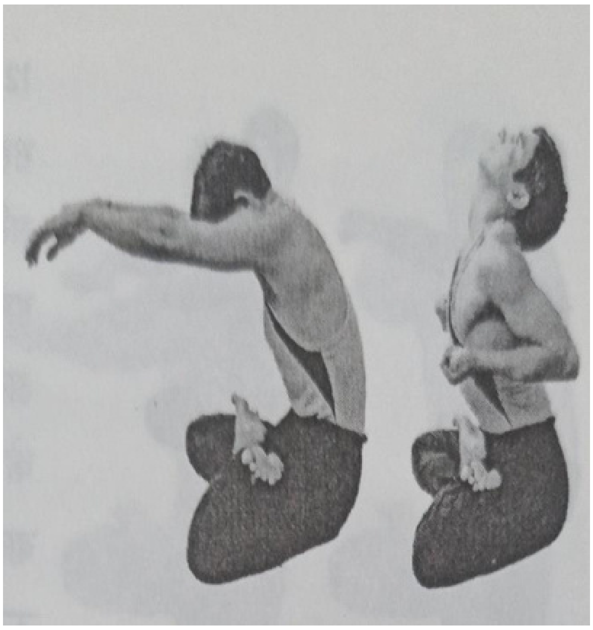
10. पूर्यनततली



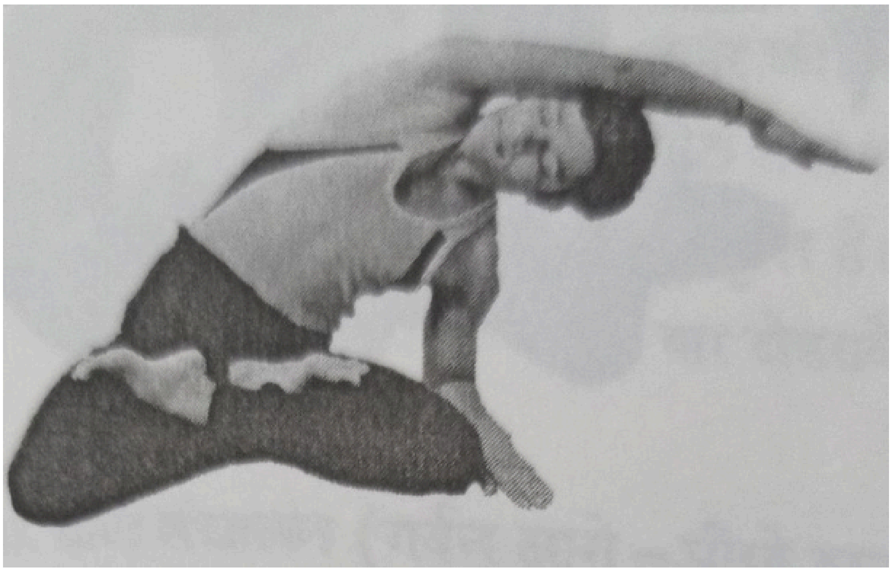
प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें।घुटिेंकोमोडकरपांवोंकीतशलयोंकोएकसाथिोड।ेंएडडयोंको हिंतकसंभवहोनितम्बोंकीतरफलिाय।ेंिािोंहाथोंकीअंगुशलयोंसेपांवोंकोपकड।ेंधीरेधीरे घुट िोंकिोी ऊपरकरें।िाी कीतरफघुट िोंकोभूश मसे लगिो काप्रयासकरें।इसकेशलए अर्धकिजक्तिलगाय।ें

11. मेरु दण्यि व्यायाम

सहितासे बैठ ें।अपि हाथोंकोआगे कीओरतिों।हथेश लयााँ िाी कीओरहों।श्वासबाहर छोडें तथापीठकोपीछेकीओरतथाशसरकोआगे कीतरीफिी झुक ाय।ें आपकीठोढ़ी,कंठकूपको छूरहीहो।श्वासलेतेहुएमुट्दठयााँभीकिरछातीकिोंओरलेकरआय।ेंकोहनियोंकोपीछे िाीिं,अपिेशसरकोपीछेकीओिरीलिाय।ेंमेरुिण्किअगलेभागमेंखखंािविकाअिुभव करें।इसे5से10बारिोहराय।ें



11क) मेरुदण्ड्यि व्यायाम



सहितासेबैठें।अपिीबार्याीओरमुि।ें अपिीबार्याीभुिाकाअग्रभागभूशमपररखें,

हथेश लयााँ िीिी कीओरहों।शसरकोबार्याी ओरझुक ाय।ें श्वासभरते हुएिायें हाथकोसीधाऊपरले

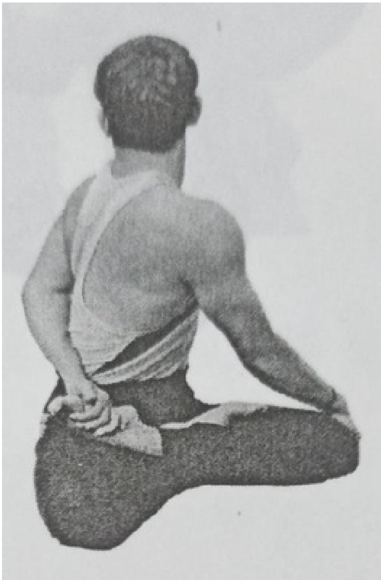
ायि।ें श्वासबाहरछोडेऔरअपिािायांहाथशसरपरफैलालें।यहअजन्तमजस्थनतहोगी।15

गििी तकसामान्यश्वासलेते हुएइसीजस्थनतमेंरहें।मेरु िण्पिरध्याि केजन्तिकरें।आपअिुभ व

करेंगे ककमेरु िण्किािायां भागअर्धकखखंिावमेंहै।अबपुि ःसीधे बैठ ेंतथािूसू रीओरसे

िोहराय।ें

11रव). मेरुदण्डीय व्यायाम



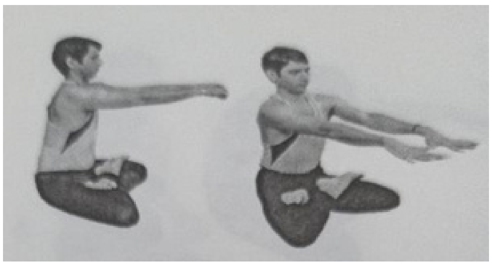
पद्मासियाककसीअन्यसहिजस्थनतमेंबैठें।अबअपिािायेंहाथकोबायेंघुटिेकीओर

ले िाय।ें बायां हाथपीछेले िाये।मेरु िण्किोसीधारखते हुए,श्वासछोडते हुएबार्याी ओरमुड ।ें

सामान्यश्वासलेतेहुए15गििीतकइसीजस्थनतमेंरहें।ध्यािमेरुिण्डिपररहे।अबपुिःसीधे

बैठेंतथाकफरिूसूरीओरिोहराय।ें

12. मुस्ष्टका ब्धन



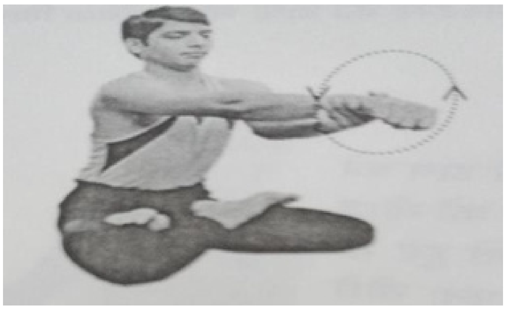
सहितासे बैठे ें।हाथोंकोकन्धोंकेस्तरतकिरीरकेसामिे कीओरफैलायें ।श्वासछोडें तथाहाथखोलकरअंगुशलयोंकोअर्धकतमस्तरतकअलगकरें।श्वासभरेंऔरअंगुशलयांडिकर हिाकेअंगूठेकोअन्दिररखकरमुठ्ठीकसलें।5से10बारिीहराय।ेंपवश्रामावस्थामेंअंगुशलयोंमें प्राणऊिााकेप्रवाहकोअिुभवकरें।

13. मणबर्ध नमन



सहिजस्थनतमेंबैठे ें।हाथोंकोकन्धोंकेस्तरतकसामिे कीओरफैलाय।ें हथेश लयााँ िािी कीओरहों।श्वासछोडते हुएकलाईयोंकिािी कीओरमोड,ें अंगु श लयोंकिािी कीदििामेंरखें। श्वासभरेंऔरअंगुशलयोंकोऊपरकीओरकरतेहुएकलाईयोंकोऊपरकीओरमोड।ेंइसीकियाको 5से10बारिीहराय।ें

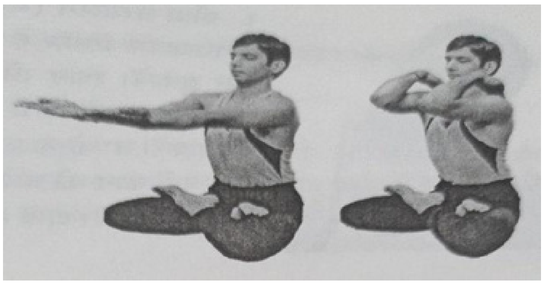
14. मणबर्ध चक्र



सहितासे बैठ ें।िायें हाथकोसामिे कीओरफै लाय।ें अंगू ठे कोबीिमेंरखकरमुट् ठीकसे ।कलाईकोघडीकीसुईयोंकीदििामेंऔरपवपरीतदििामेंघुमाय।ें5से10बारिीहराय।ेंकफर

िूसूरेहाथसेयहीप्रकियािोहराय।ेंएकहीसमयपरिोिोंहाथोंसेइसप्रकियाकोिोहरायािा
सकताहै।

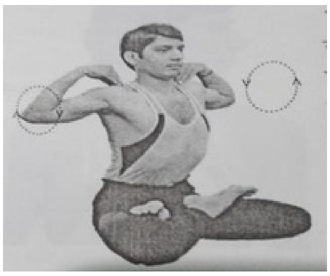
15.कोिहीिमि



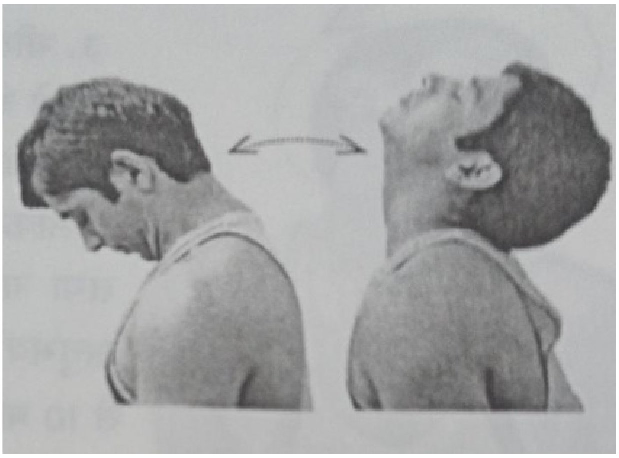
सहिजस्थनतमेंबैठें।हथेशलयोंकोऊपरकीओररखतेहुएसामिेकीओरहाथफैलाय।ें
श्वासछोडते हुएकोहनियााँ मोड।ें हथेश लयोंकोकन्धोंपरलेक रिाय।ें श्वासभरें,हाथोंकोसीधाकरें
।5से10बारिोहराय।ेंकफरहाथोंकोिोिोंओररिाय।ेंअभ्यासको5से10बारिोहराय।ें

16. वक्ध चक्र

सहिअवस्थामेंबैठें।सामिेकीओरहाथफैलाय।ेंकोिहीपरउन्हेंमोडेऔरहथेशलयोंको
कन्धोंपरदटकाय।ें िोिोंकोहनियोंकोिोडे। श्वासकोभीतरलेते हुएकोहनियोंकोऊपरकीओरले
िाय।ें श्वासछोडते हुएकोहनियोंकोिीिी, पीठतकलाकरपिु ःसामिे कीओरकोहनियां िोड।ें यह
एकआवृपृत्तहै।इसीकोआगेसेपीछेऔरपीछेसेआगे5से10बारिोहराय।ें



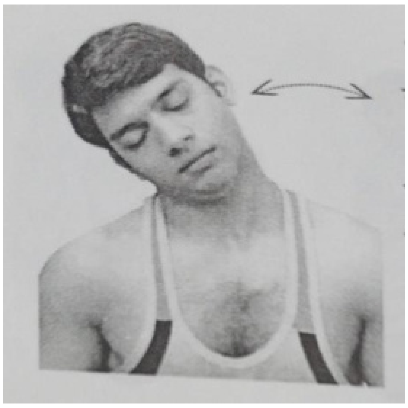
17. ग्रीवा संचालन (गदयन आगे - पीछे झुकाना)



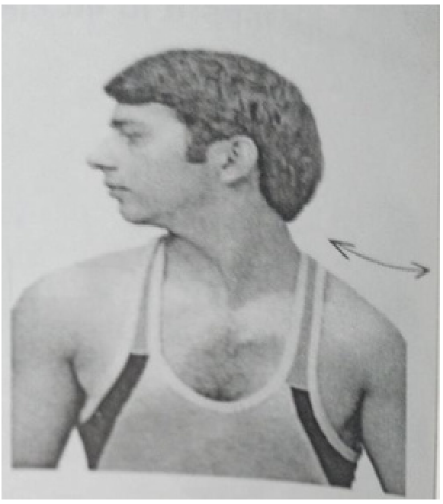
घुट िोंपरहाथरखकरसहिअवस्थामेंबैठ ें।आखाँ ेंबन्किरलें।श्वासछोडते हुएधीरेधीरे शसरकोआगे झुक ा करठोडीकोकंठकूपतकलिो काप्रयासकरें।श्वासभरते हुएशसरकिोहां तकहोसके,सहितासेपीछेलेकेरिाय।ेंतािविलें।गििाकेआगेऔरपीछेकीओर मांसपेशियोंमेंखखंावितथागििाकीकिेरुकाओंमेंशिर्थलताअिुभवकरें।इसप्रकियाको5से10 बारीहराय।ें

1. ग्रीवा संचालन (गदयन दाय ें- बाय ेंझुकाना)

सुपवधािाकजस्थनतमेंबैठें।आंखेबन्किरलें।गििाकिोर्यीओरझुकाय।ेंश्वासछिोते हुएिर्येकिाको,कन्धेकोऊपरउठाएत्रबििार्येकन्धेतकलेकरिाय।ेंश्वासभरतेहुएशसरको सीधाकरें।उसकेबिाश्वासछोडते हुएशसरकोबार्यी ओरझुक ायें औरबायें किाकोबायें कन्धे के निकटलिोकाप्रयासकरें।यहएककआवृपृत्तहै।िोंओरइसे5से10बारीहराय।ें



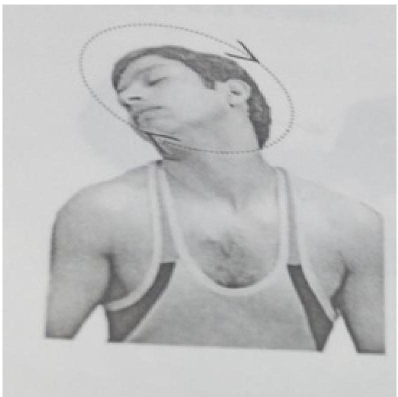
2. ग्रीवा संचालन (गदयन दाय ें- बाय ेंमोड़ना)



शसरऊपरकीओरकरें,आंखेबन्किरलें।श्वासछोडतेहुएधीरेधीरेशसरकिोार्यीओर घुमायेंताककठोडीकन्धेकीसमािान्तररेखामेंरहे।श्वासभरतेहुएप्रारजम्भकजस्थनतमेंलौटआय।ें श्वासछोडते हुएधीरेधीरेशसरकोबार्यी ओरले िाते हुएिूसू रीतरफिोहराय।ें यहएकआवृपृत्त होगी।इसे5से10बारिोहराय।ें

3. ग्रीवा संचालन (गदयन घुमाना)

आंखे बन् किर प्रारजम्भक अवस्था में रहें। शसर को धीरे धीरे सहितापूव का िािें, कफर िाय,ें पीछेतथाबायें ले िाते हुएगोलाकारघुम ाय।ें िािाकिारोंओरपररवनतता होते खखं िावतथािािा कीमांस पेश ियोंएवं िोडोंकेशिर्थलहिो कोअिुभ वकरें।घडीकीसुई योंकीदििातथापवपरीत दििामें5से 10बारिोहराय।ें तिावमुक् तरहें।िबशसरकोआगे कीओरझुकु ायें तोश्वासछोडें औरपीछेकीओरझुकातेसमयश्वासभीतरलें।



सीमाएँ :

उचिरक्तिाप,निम्रिक्तिापतथासरवाईकलस्पोडिलाईटससेपीडडतलोगोंकोयेयौर्गक अभ्यासिहींकरिािदहए।

लाभ:

रीिरकेपवपवधअंगोंकिोडिवेालीसभीशिराएाँगिािसेगुिरतीहैं।इसशलएगिािकी औरकन्धोंकीमांसपेशियााँतिावपूण, ापविेषकरिैस्कपरीघावार्धतककामकरिेसेतिावमें रहतीहैं।इिअभ्यासोंसेशसर,गिािऔरकन्धोंकेक्षेत्रमेंतिाव,भारीपि,अकडिआदिदूरूहो ितेिहैं।

ऊिवाद्धाक तकिीकें भाग 2

पाचन/पेट सम्बधी क्रक्रयाएँ ँ

इसआसिसमूहकासम्बन्धपविेषरूपसेपािीपद्धनतकोसुदृढ़बिािाहै।ऐसेलोग जिन्हें अपि है, कब्ि रहती है, अम्लपपत्त की समस्या है, अत्यर्धक वायु का प्रकोप रहता है, भूख कमलगतीहै,मधुमेहरोगसेग्रस्तहैं,पिप्रिअंगोकीसमस्याहैअथवास्फीतशिरारोगहै, उिकेशलएयहआसिसमूहअत्यर्धकलाभप्रिहै।इससेपेटकेआसपासकेक्षेते्रमेंऊिाप्रवाहकी बाधाभिीूरूहिोतीहै।

जागरूकता

अभ्यास के दौरान

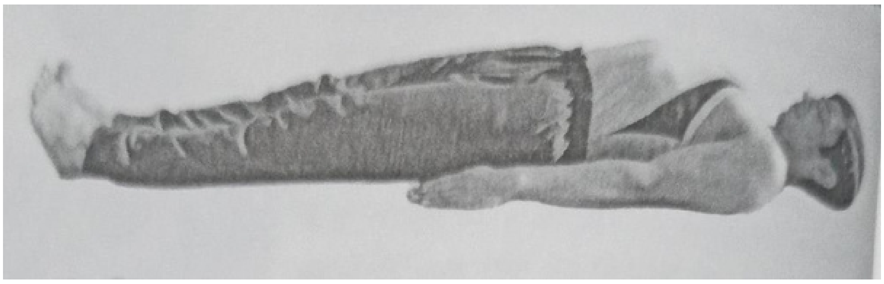
1. ि रीर की किया 2. श्वास किया 3. मिाशसक गणिा 4. पेट के भीतरी अंग ों पर िबाव 5. मांसपेशियोंकेखखंविकेप्रनतिागरूकरहिाआवश्यकहै।

सीमाएँ ँ

उचिरक्तिाप,गंभीरहृियरोग,पीठकीिकाकीसमस्यिौसेसाइदटका,जस्लपडिस्कसे पीडडतव्यजक्तयोंकोयेआसिसिहींकरिािदहए।पेटकीिल्यकियाकेतुरन्तबािभीइन्हेंहिीं ककरिियाािादहए।

अभ्यास सम्बधी िनदेश

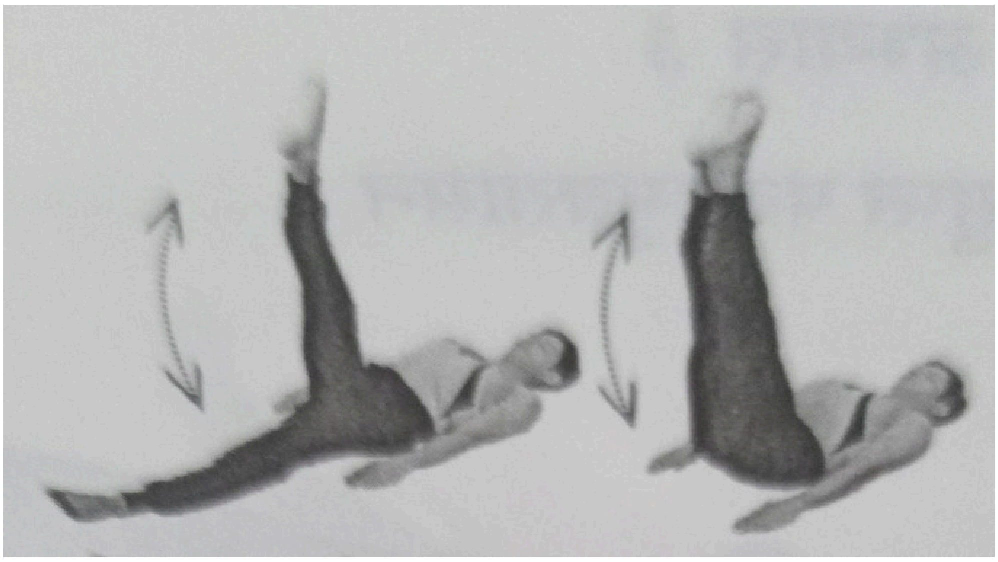
अभ्यासिुरूकरिेसेपहले,िवासिमेंपवश्रामपूवकालेटेंऔरप्रत्येकआसिकेबािवासि मेंपवश्रामकरें।एकशमिटया30सैकण्किापवश्रामपयाप्तहोगाअथवातबतकपवश्रामकरेंबि तकश्वासकियासामान्यिहींहोितीहै।अपिपािीरीररकजस्थनतकोध्यािमेंरखेंऔरतािवि लें।



प्रारस्म्भक स्वर्नत

येसभीआसिमेरु िण्डकेआधारपरअथात् ् पीठकेबलसीधे लेट करिरोंपैर एकसाथ सीधे रखकरककिएिाते हैं।भिु ाएँ िरीरकीिोंओरसीधीरखें।हथेशे लयााँ भूश मपरलगीहो।शसर, िगिाऔररीढ़कीहड्डीिीितोंसीधीरेखामेंहों।

अभ्यास1
उत्तानपाद आसन

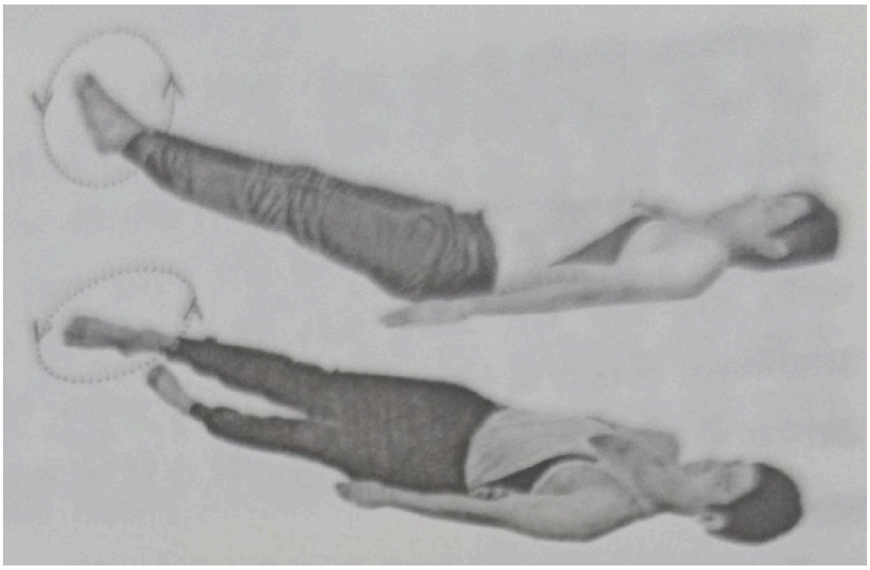


प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेट िाय।े श्वासभरते हुएिर्यी टांग कोऊपरउठाय।े टांग कोसीधा
रखेंपरन्तु पैर शिर्थलछोड।े बार्यी टांग भूश मकोस्पिा करतीहुईसीधीरहे।मिमेंगणिाकरते हुए
3से 5सैक ण्तिकइसीजस्थनतमेंरहें।श्वाससामान्यरहे।श्वासधीरेधीरेबाहरछोडते हुएटांग
िकोो भूश मपरले आय।े यहएकआवृपृ त्तपूर ाीहुई।अबप्रत्येकटांग से बारीबारीपिााँ बारकरें।
कफिरिोोंटांगे िोडकरप्रकियाकोिोहराय।े टांग ोंकोसीधे रखते हुएभूश मसे धीरेधीरेऊपरलेक र
ियिेंऔरलौटे।

लाभ

इससेपेटकीमांसपेशिया, ााँिपिापद्धनत,पीठकािनिलाभाग,श्रोणीक्षेत्रकीमांसपेशियााँ
सुदृढ़बितीहैं।

अभ्यास2
चक्रपादासन



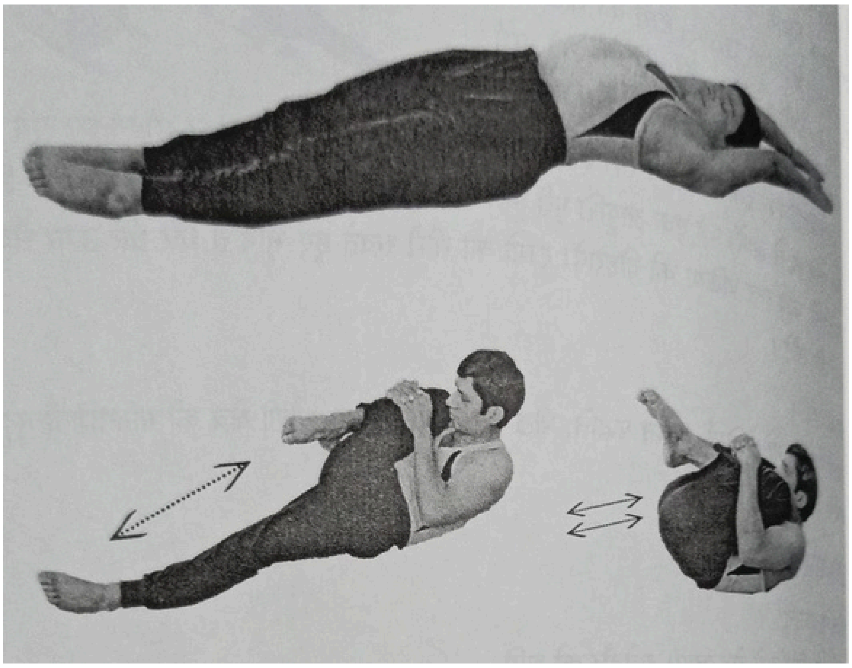
प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेट िाय।ें िायें पैर कोभूश मसे 5सटें ीमीटरऊपरउठायें िबककघुट ि
सीधे रहें।पैर कोघडीकीसुई योंकीिदिामेंऔरपवपरीतिदिामेंयथासम्भवबडागोलबिाते हुए
घुम ाय।ें किया5से 10बारकरें।पैर घुम ाते समयएडीभूश मसे िलगे। बायें पैर से इसे िोहराय।ें
तिावमुक्तरहें।पेटतकगहराश्वासलेतेहुएतबतकप्रारजम्भकजस्थनतमेंपवश्रामकरेंबितककक
श्वास प्रकिया सामान्य ि हो िाये। अब िोों पैर िोडकर इसे घडी की सुई यों की िदिा में और
पवपरीतिदिामें5से10बारिोहराय।ें

लाभ

कूल्हेकेिोडसुदृढ़होतेहैं,मोटापािूरहोताहै।पेटऔरमेरूिण्डकीमांसपेशियाँस्वस्थ
रहतीहैं।

अभ्यास3

सुप्तपवनमुक्तासन



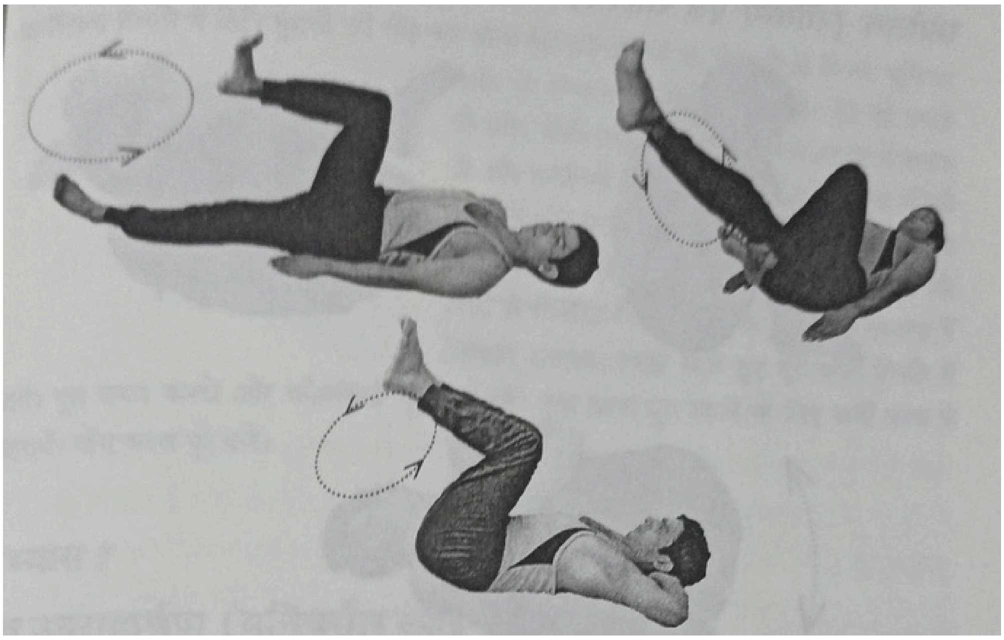
प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेटिाय।ेंहाथोंकोशसरकेऊपरकीओरलिाय।ेंश्वासभरतेहुएपूरे रीरकोतिों।ायेंघुटिेकोमोडेंऔरिंघकोछातीतकलाय।ेंअंगुशलयोंकोआपसमेंकिडलें औरहाथोंकिोायें घुट ि के ििी ले आय।ें बायें पैर कोभूश मपरसीधारहिे िें।श्वासछोडे औरशसर तथाकन्धोंकोभूश मसे ऊपरउठायें औरश्वासबाहररोकते हुएिकसे िायें घुट ि कोछ्िूे का प्रयासकरें।अबधीरेधीरेश्वासभरें।पैरकोशिर्थलछोडेंऔरहाथोंकोशसरकेऊपरसेफैलातेहुए प्रारजम्भकजस्थनतमेंलौटें।इसकियाकोप्रत्येकपैरकेसाथ5से10बारिोहराय।ेंअबििोोंपैरों कोआपसमेंिडिकरघुटिोंपरमोडेंऔर5से10बारप्रकियाकोिोहराय।ें

लाभ

इससे वायु, गैस औरकब्सि छुटकाराशमलताहै।श्रोणीक्षेत्र कीमांस पेश ियोंऔरििप्र अंग ोंकीमाशलिहोतीहै।यहकियामाशसकधमा कीसमस्याओं, वन्धयत्व,िपुंस कत्ताआदिको ूरिकरिमेंअत्यन्तलाभियकशसद्धहोतीहै।

अभ्यास4

पादसंचालनासन



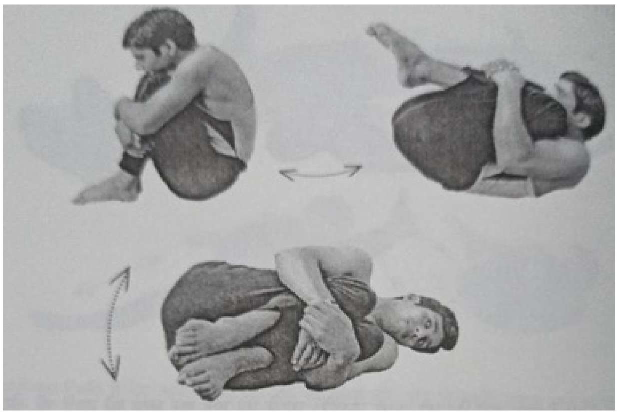
प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेट ें।ियें पैर कोऊपरउठाय।ें घुट ि कोमोडकरिंघ कोछातीकी ओरलाय।ेंपैरकोउठाकरपूरीतरहसीधारखें,कफरआगेकीओरइर्सिीलाय।ेंघुटिामोडकर इसे वापपसछातीकीओरलाकरसाईककलिलो के िमकोपूर ाकरें।इसौरिाएडीभूश मसे िर्हीं लर्गिीादहए।इसेआगेकीदििामें5से10बारिहरायेंऔरइसकेबिाइसीकियाकोपवपरीत दििामें10बारिहराय।ें इसीअभ्यासकोबायें पैर के साथकरें।कफरिोंपैरै िोडकरइसकिया कोिहराय।ें इसके बिासाईककलिलो के रूपमेंर्िीपैर ोंद्वाराबारीबारीसे इसकियाकोकरें। आगेऔरपीछेकीतरफइसअभ्यासको5से10बारिहराय।ेंतािविलें।

लाभ

यहअभ्यासकूल्हेऔरघुट ि कोिडोंकेशलएलाभकारीहैऔरइससे पेट कीतथापीठके तिनिलेभागकीमांसपेशियाँमिबूतबितीहैं।

अभ्यास 5

संदोलन (रॉक्रकंग एंरोमलंगं)



पीठकेबलसीधालेटें।ि ोंटांगोंकोघुटिोंपरमोडेंऔरघुटिोंकोअपिीछातीकीओर
लाय।ें ि ोंहाथोंकीअंगुशलयोंकोआपसमेंकिडलेंऔरघुटिोंिकीकीओरलेआयेंऔरीड
लें।यहिुरू कीजस्थनतहै।5से 10बारिरीरकोएकसे िूसू रीतरफइसप्रकारले ायें जिससे
ककटागेभूशमकोछूसकें।अबपीठपरइसीजस्थनतमेंरहें।मेरुिण्किोआधारबिाकरपूरेिरीर
कोआगे पीछेझुल ायें औरआगे कीओरलाते समयपैर ोंपरिैकडीमारि कीजस्थनतमेंबैठ ि का
प्रयासकरें।

लाभ

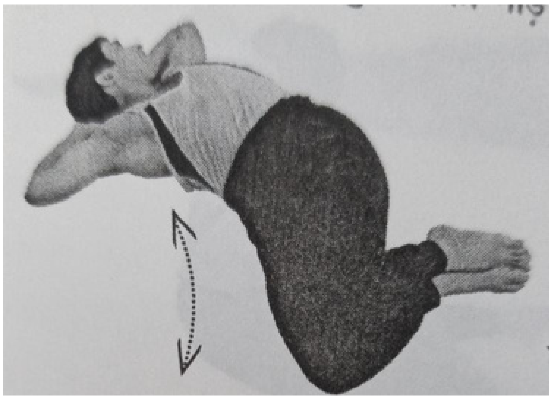
इसआसिसेपीठ,कूल्हेऔरिरीरकेनिलेभागकीभीमाशलिहोतीहै।यदियह
अभ्यासप्रातुःकालत्रबस्तरसेउठिकेबिासवप्राथमककयािायेतोयहबहुतउपयोगीशसद्धहोता
है।

अभ्यास6

सुप्त उदराकषर्य

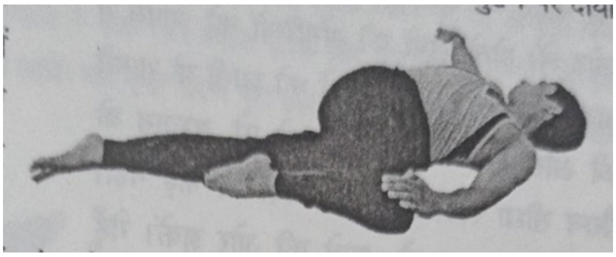
ासन

भारजम्भकजस्थनतमेंलेटें।घुटिोंकोमोडकरिेिोंपैरोंकीतशलयोंकोनितम्बोंकेनिकट
भूश मपररखें।पूरे अभ्यासके ौरािघुट िोंऔरपैर ोंकोइकट्ठेहीरखें।ि ोंहाथोंकीअंगु श लयोंको
आपसमेंकिडलेंऔरहथेशलयोंकोशसरिकीरखें।श्वासछोडतेहुएधीरेधीरेअपिेघुटिोंको
िायीं ओरभूश मपरि ले आय।ें साथहीसाथशसरऔरगिाकोघुट िोंकीदिसे पवपरीतदिा
मेंघुम ाय।ें इससे पूरे मेरु िण्मेंखखंि ावआएगा।श्वासभरते हुएिुरू वालीजस्थनतमेंआय।ें पूर ा
समयकन्धे औरकोहनियाँ भूश मपररहें।एकिरणपूर ाकरि केशलएबायीं तरफसे िोहराय।ें पिाँ
रिणपूरेकरें।



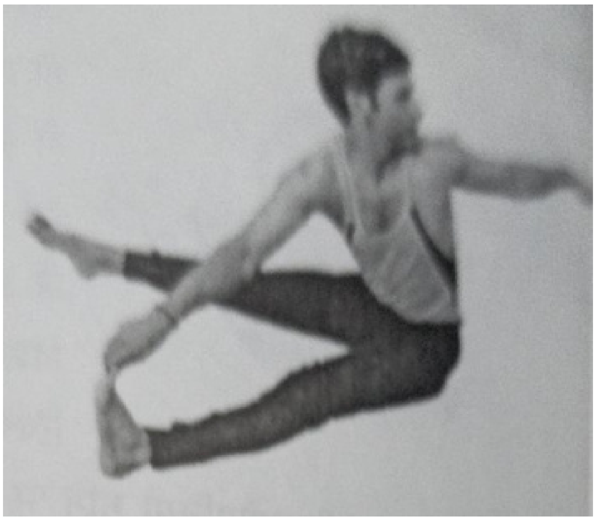
अभ्यास7
शव उदराकषर्य

(यूननवसलय वपाईनल ट्ववववट)



प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेट ें ।कन्धे केस्तरतकिोोंभिु ा ओं िकिोोंतरफफैलाय।ें घुट िे परिर्यीटांगकोमोडेंऔरिर्येपैरकोबायेंघुटिेपरदटकालें।बायेंहाथकिोयेंघुटिेपरदटका लें।श्वासछोडतेहुएिर्येंघुटिेकोबार्यीओरलायेंऔरिेहरिार्यीओरघुमालें।श्वासभरतेहुए ुरूि कीजस्थनतमेंआय।ें अबबार्यी टांग कोघुट िे परमोडें औरबायें पैर किोयें घुट िे परदटकाय।ें िायिं हाथबायें घुट िे परदटकिे ें।श्वासछोडते हुएबायें घुट िे किोर्यी ओरलाय,ें िेह रिूसू रीओर घुमाय।ेंयहएकिरणहै।पिााँरिणपूरेकरें।

अभ्यास8
गत्यात्मक मेरु वक्रासन (ि ायनामामक वपाईनल ट्ववववट)

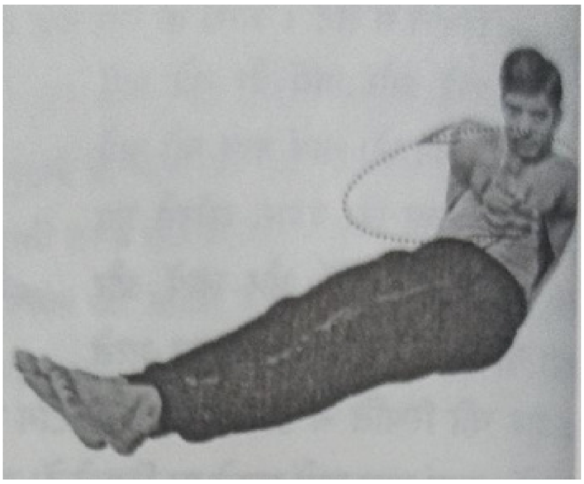


भूशमपरिीोंपैरबाहरकीओरफैलाकरबैठें।िििोंपैरोंकोयथासम्भवएकिूसूरेसूेरू
रखें। घुट िों को मुड िे ि िें। भिु ाओं को कन्धे के स्तर तक िििों ओर फै लाय।ें भिु ाओं को सीधा
रखतेहुएबायींओरमुडेंऔरअपिपीयेंहाथको,बायेंपैरकीओरिरीलेआय।ेंबायेंसीधेहाथ
कीओरपीछिेखें।कफरिूसू रीििदामेंमुडे औरबायां हाथ,िायें पैर कीओरिरी लेक रिाय।ें दृजष्ट
पपछलीतरफफैले हुएिायें हाथपरहो।यहएकिरणपूर ाहुआ।इसप्रकारपिााँ िरणपूरे करें।
इससेपीठकीअकडिूरूहोतीहै।

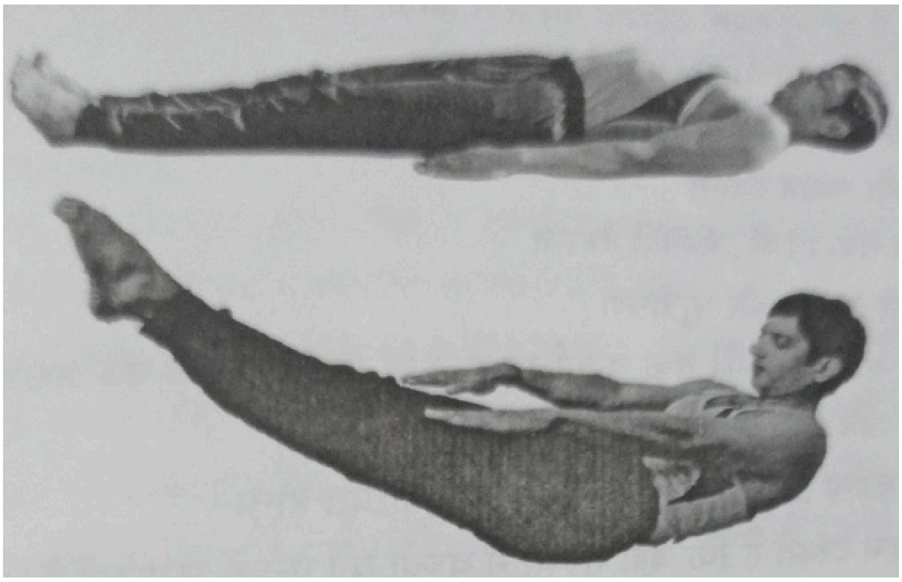
अभ्यास9

चक्की चलाना

पैर बाहरकीओरफै लाकरबैठ ें।िििोंपैर ोंकोिोडलें।िििोंहाथोंकीअंगु श लयोंकोआपसमें
किडलेंऔरिरीोंभिुाओंकोछातीकेसामिेकीओरफैलालें।भिुाओंकोपूरेअभ्यासकेिौरिा
सीधारखें।इन्हेंकोहनियोंपरमोडें िहीं। िहााँ तकसम्भवहो,आगे कीओरझुक ें।गेहूू ाँपीसिे की
पत्थर की िक्की की किया को ध्यिा में रखें। हाथ और पैर सीधे रखते हुए िरीर को कमर पर
घुमाय।ेंश्वासछोडतेहुएआगेकीओरआयेंतथापपछलीओरिातेसमयश्वासभरें।िििोंओबारी
बारीसे घडीकीसुई योंकीििदाऔरपवपरीतििदामेंघुम ाय।ें (5बार)।अबपैर ोंकोबयथासम्भव
िूरूरखकरयहीप्रकियिाोंओर5-5बारकरें।



अभ्यास 10
नौकासन



प्रारजम्भकजस्थनतमेंलेट िाय।ें हथेश लयोंकिोी कीओररखते हुएअपिे हाथोंकिोंघ ोंके निकटले आय।ें गहरीश्वासभरें।श्वासरोकें,पैर ों,भिु ाओं, कन्धोंऔरशसरकोभूश मसे ऊपर उठाय।ें कन्धे औरपैर भूश मसे एकफु टसे ज्यिााऊँ िे िहों।नितम्बोंकोआधारबिाकरिरीरको संतु ल िमेंलायें औरमेरु िण्किोसीधारखें।भिु ाओं कोएकहीस्तरपरऔरपैर केअंगू ठ ोंकी रेखामेंबिाएरखें।हथेश लयोंकिोी कीओररखते हुएहाथोंकोखुल ारखें।पैर केअंगू ठ ोंकीतरफ ेखितेरहें।कुछपलतकइसीजस्थनतमेंरूकेरहें।श्वासछोडेंऔरप्रारजम्भकजस्थनतमेंआिाय।ेंपूरे रीरकोपवश्रामकीजस्थनतमेंलाय।ेंयहएकिरणपूराहोताहै।प्रकियाको5से10बारिोहराय।ें

ेत्र योग

बहुतसे लोगदृजष्टमेंसुध ारकेशलएऐिकअथवाकांटे क्टलेंसकाप्रयोगकरते हैं।ऐिकसे दृजष्टसुधारतिोहींहोताहैअपपतुइसकेअर्धकप्रयोगसेआखोंकीसमस्यायेंबढ़ातीहैऔर अर्धकिजक्तवालेलसैंकाप्रयोगिरूरीहिोताहै।

दृस्ष्ट - दुबुलयता के मलए उत्तरदायी तत्त्व:

1.कृत्रत्रमऔरखराबर्रिी
2.िीघावार्धतकटी.वी.,वीडियोखेिा
3.असंतुशलतआहारऔरकुपोषण
4.अध्ययिऔरिीघावार्धतककायालायमेंकामसेमासँपेशियोंकाअक्षमहिोिा
5.मािशसकऔरभावात्मकतिाव
6.आयुकाबढ़िाऔरिरीरमेंपवषैलेतत्त्वएकत्रत्रतहिोिा

आधुनिकसमिामेंहमिेखतेहैंककबडीसंख्यामेंबच्चोंकोऐिकैंलगगईहैं।केवललसैं लगािे कीसलाििेिे से िाक्टरोंकाकाया समाप्तिहीं हिोताहैअपपतु सवोच्चमहत्वपूण ा बात यहहैककिाक्टररोगीकोआखोंकेव्यायामऔरपवश्राम,संतुशलतआहार,उपयुक्तरूपसेआखोंको झपकािा,मािशसकएकाग्रताऔरखेलकूिगनतपवर्धयोंमेंसजम्मशलतहोिेसम्बन्धीसलाहभीिें। आखोंकेशलएयोगाभ्यासकरिे,उन्हेंपवश्रामिेिेसेिेत्रज्योनतबढ़तीहैऔरआखोंकातिावदूरू होताहै।

नेत्रयोग कई प्रकार से सहायक होता

है :-

1.शसरििा,आखोंमेंतिाितथाभारीपिआदिसेमुजक्तकेशलए
2.िेत्रज्योनतबढ़ािेकेशलए
3.िेत्रज्योनतकोअर्धकत्रबगडिेसेरोकिेकेशलए
4.आखोंकीमांसपेशियोंऔरिाडडयोंकीिजक्तबढ़ािेकेशलएताककिेत्रगोलकोंकास्वरूपयथावत् बिारहे।
5.रक्तसंचारमेंसुधारकरकेआखोंकीसंक्रमणप्रनतरोधीिजक्तबढ़ािेकेशलए
6.ऐसीदृजष्टमेंसुधारहेतुजिसेऐिकयाकांटैक्टलसैंकेप्रयोगसेठीककिाहींककयाजासकता।

तैयारी

अभ्यासिुरू करि से कुछसमयपूव ा आखाँ ोंमेंतितिलिलकेर्छीटे लगिााअचछारहताहै। आखाँोंकोधिोकेशलएआखाँोंकोसाफकरिेवालाकपभीप्रयोगमेंलायिाासकताहै।इसप्रकार कीजस्थनतमेंत्रत्रफलाशमलिालअर्धकप्रभावीहोताहै।

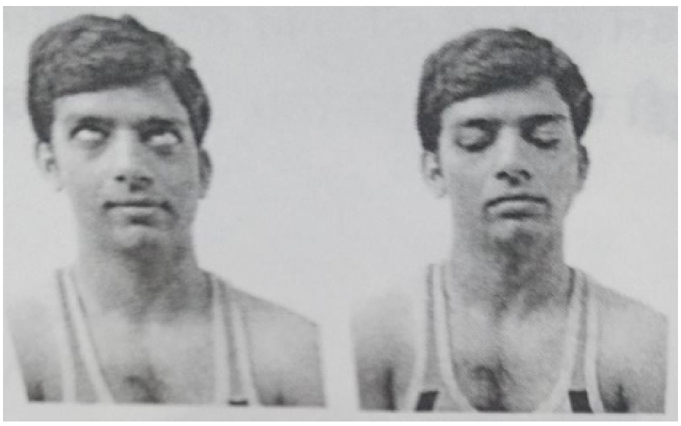
अभ्यास सम्ब्धी ननदेश

दिएगएतरीकेसेएककेर्बिाूसूरीआखाँसेअभ्यासकरिाादहए।प्रातुःकालयासांय कालमेंअभ्यासककयिााये।अभ्यासकरतेसमयएिकेकाप्रयोगिकरें।

अत्यर्धकमहत्वपूण ा यहहैककअभ्यासकरते समयपूर ीतरहपवश्रामकीमुि ामेंरहें।तिाव रिखेंअन्यथाआखाँोंकीथकािबढ़िाएगी।िेहरेकीमांसपेशिया,ाँभौहेतथापलकेंपूणा पवश्रामावस्थामेंरहें।प्रत्येकअभ्यासकेपश्िात् आखोँ झपकाय।ें हथेश लयोंकोआपसमेंरगडकर आखाँोंकोइिसेढकलेंऔरकफरहल्काहल्कामलें।अन्तमेंआखाँोंकोहल्केहल्केझपकातेहुुएधीरे -धीरेखोलेंऔरअगलेअभ्यासकेशलएतैयारहिोाय।ें

प्रर्मअभ्यास

लम्बवत् ्क्रक्रया



सहितासेबैठें।पीठ,गिगातथाशसरसीधीरेखामेंरहे।पिाँबारआखाँीकीपुतशलयोंको
िी ऊपरघुम ाय।ें कफरिमुि:आखाँ ोंकोझपकाय,ेंहथेशलयोंसे ढकेऔरआखाँ ोंकोहल्काहल्का
मलें।

दूसूराअभ्यास
समवत् ्क्रक्रया



ध्याकीजस्थनतमेंबैठें।सहिरहें।कन्धेकेस्तरपरभुिाओंकोिोोंतरफफैलाय।ेंहाथ
सीधेरखें,हाथोंकेअंगूठेऊपरकीतरफरहें।आखाँीकीपुतशलयोंकोसमवत्दिामेंरूितकलेकर
ियें अथात् ्िायें अंगूठे से बायें अंगूठे औरकफरबायें से िायें तकलेक रिय,ें आखाँ ेंिहीं मिू ें।5बार
िहिराय।ेंकफरिमुि:आखोंझपकाय,ेंहथशलयोंसेढकेऔरहल्काहल्कामलें।

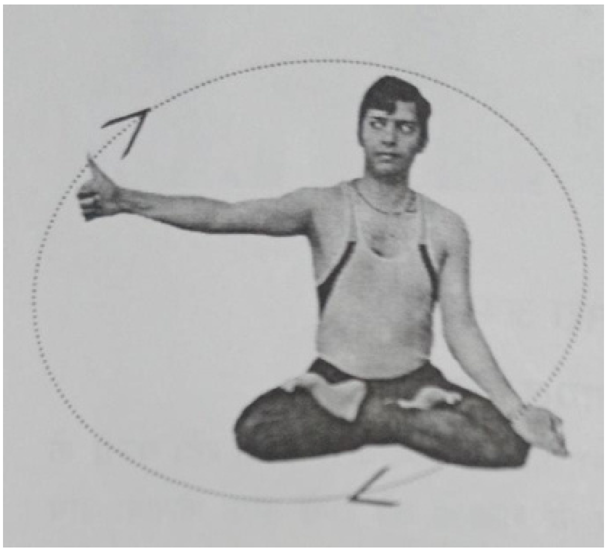
तीसरा अभ्यास
नतयकय क्रक्रया

सहिबैठें।आखाँीकीपुतशलयोंकोनतरछाघुमाय।ेंिायेंसेिरूकरकेपिाँबारिायीतरफ
ऊपर,बायीतरफिीलेकरिय।ेंकफरबायीतरफऊपर,िायीतरफिीलातेहुएपिाँबारघुमायें
औरउसकेबािमुि:आखाँोंकोअपकें,हथेशलयोंसेढकेंऔरहल्काहल्कामलें।



चौर् अभ्यास

गोलाकार घुम ाना



पहले अभ्यासकीभानाँ तसहिजस्थनतमेंबैठ ें ।रि्न्मि ु ा मेंबायें हाथकोबायें घुट िे पररखें। ार्यीमुट्ठीायेंघुटिपररखें।अंगूठेकोऊपरकीओररखें।ायेंअंगूठेकेशिखरपरिखेंऔर अबिायेंअंगूठेकोबार्यीओर,कफरगोलाकाररूपमेंऊपरलेकरिाय।ेंदृजष्टकोायेंघुमायेंऔर अन्तमेंुरूकीजस्थनतमेंआिाय,ेंइससेएककिरणपूराहोिाएगा।अभ्यासकीौरिरितोआखेंाँ मिू ,िझपकि ें ।तीसे पिाँ रिणोंमेंघडीकीसुई योंकीदिमेंघुम ा य।ें कफरबायें हाथके अंगू ठे परिररखेंऔरतीसे पिाँ ि रणोंमेंघडीकीसुई योंकीपवपरीतदिमेंघुम ा य।ें अन्त मेंमि:आखेंाँझपकाय,ेंहथेशलयोंसेढकेऔरमलें।तिावमुक्तरहेंऔरअभ्यासमेंसहिताबिाए रखें।

ताडासि (खडे ेहोकर ककए िो वाले आसिों हेतु प्रारजम्भक जस्थनत)

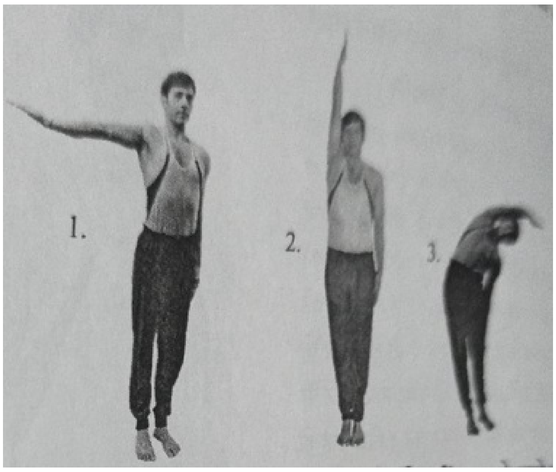


छातीकोऊपरउठातेहुएसीधेखडेहों।िोंपैरोंकोआपसमेंडि।ेंहाथोंकिोंघोंके
िितिरफरखेंऔरहथेशलयााँघोंकेसाथदटकाय।ेंधीरेधीरेआखाँोंकोमूंलिं।आगेकीओर
झूलतेहुएिरीरकेभारकोपैरोंकेअंगूठोंपरअिुभवकरें।झूलकरअबभारकोएडडयोंपर
अिुभ वकरें।िोंतरफझूलू ते हुएिरीरकेभारकोपांव किायें औरबायें किो परलाय।ें कफरपैर
केकेन्पिरइसभारकोअिुभवकरें।सीधेखडेहिोाय।ेंिरीरकोहल्काअिुभवकरेंऔरकुछभी
िसिों।त्रबिाप्रनतरोधककएबाहरकीआविोंसिुंऔरइिकेकारणयाप्रकारपरत्रबल्कुलध्यिा
ि।अिासक्तसाक्षीकाभावरखतेहुएसभीआविोंसिुं।मिकिाजन्तकाअिुभवकरेंऔर
प्रकृनतसेएकाकारहिोाय।ें

लाभ

इससिरीरहल्काअिुभवहोगा,िमान्तिहिोाएगा।

अधकयटटचक्रासन



1.ताडासिमेंखडे हों।आशिकश्वासभरते हुएधीरेधीरेरीर्यी भिु ◌ाकोकन्धे केस्तरतकउठाकर लिाय।◌ेंअपिीहथेशलयोंकोऊपरकीतरफरखें।

2.पूण ◌ा श्वासभरते हुएअपिे हाथकोशसरकेसमीपले ि◌ाय।◌ें इससे ि◌ार्यी भिु ◌ाकिाकास्पिा करेगी।

3.श्वासछोडते हुएधीरेधीरेबायें मुड ◌ें औरबायें हाथकोबायें पैर परखखसकि ि◌ें।सामान्यश्वास लें।ऐसालगेककियांभागअर्धकखखंहिौऔरबायांभागिबाहुआतथापवश्राममेंहो।धीरेधीरे मिुि:प्रारजम्भकजस्थनतमेंलौटें।पवश्रामकरिेकेबाइसीअभ्यासकिोूसूरीतरफिोहराय।◌ेंयह स्व-सम्पूरकआसिहै।

अवचध

सीमाएँ ◌ँ

5से10सामान्यश्वासकेसाथिोींतरफरूकें।2से3बारिोहराय।◌ें
ऐसे लोगोंकोयहआसििहीं करिािादहएजिन्हेंपीठकातीव्रिहोयालम्बर

स्पोजन्लिाइदटसकीसमस्याहो।

लाभ

मेरु ि◌ण्मिेंलिीलापिआताहै।कूल्हेकिोडखुल ते हैं।कमरकेपासमासाँ एकत्रतिहीं होताहै।इससेपीठिकिााएवंकब्किाउपिारहोताहै।फ्लैटफुटकेशलएभीलाभकारीहै।

ध्यान रखें

आगे कीओरतथापीछेकीओरझुक ें।शसरकोककसीओरभीमुड ि िेंतथाअपिी कोहिी,कलाईऔरघुटिेकोमोड।ें

त्रत्रकोर्ासन



1.ताडासिमेंखडेहोकरपैरोंकोफैलाय।ेंउिमेंएकसेिढमीटरकीिूरीरखें।

2.कन्धे केस्तरतकअपिे हाथोंकोफैलाय।ें उन्हेंभूश मकेसमािान्तररखें।हथेश लयााँ िीचे की तरफहों।

3.अपिेिायेंपैरकोिायींओरघुमाय।ें

4.श्वासछोड,ेंिीिेकोिायेंझुकायेंऔरिायींहथेलीकोिायेंपैरयाटखिेपररखलें।

5.त्रबिामोडे बायें हाथकोशसरकेऊपरकीओरलाय।ें हथेल िीचे कीतरफहो।श्वास-प्रश्वास सामान्य हो, ध्याि रीढ़ की हड्डी पर के जन्ित रहे, धीरे धीरे ताडासि में लौटें। िूसरी तरफ यही प्रकियािोहराय।ेंयहस्व-सम्पूरकआसिहै।

अवचधि:

पहलेवालेआसिकेसमािअवधि

सीमाएँ:

पीठके तीव्रििा,लम्बरस्पोजन्लाइदटस,उच्चरक्तिापऔरहृियरोगसे पीडडतइसआसि िकोकरें।

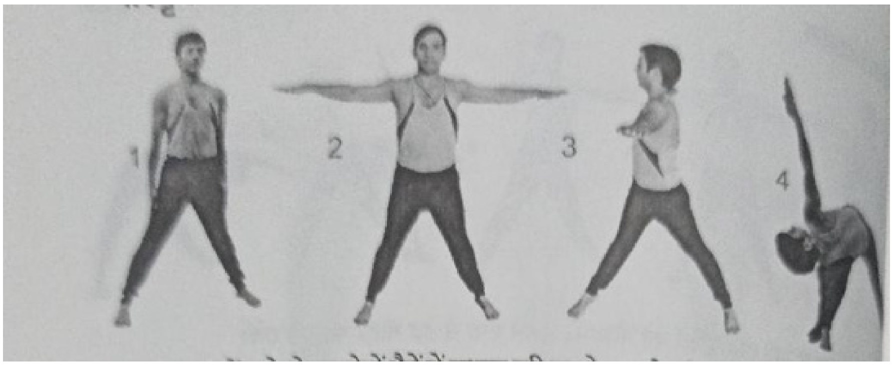
लाभ :

इससे टांग ों,भुज ाओं, कूल्होंकीअकडििूरहोतीहै।टांग ोंमेंकोईपवकारहोतोिूरहोताहै। पीठिििा,िीिेकीअकडिसेराहतशमलतीहै।वक्षस्थलकापवकासहोताहै।मेरुिण्डकीलिक बढ़तीहै।

ध्यान रखें

घुटिेिमुड़।ेंशरीरआगेपीछेकीओरिहींझुके।शसरभीआगेकीओरिझूलेऔरशरीर काभारककसीभीएकपैरपरिहो।

पररवृतूत्त्रत्रकोर्ासन

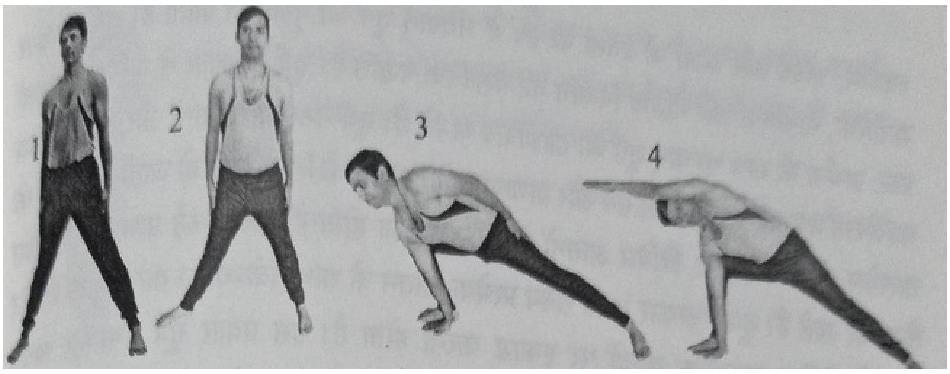


1.ताडासिमेंखडेहोकर्शिोंपैरोंमेंमध्यमूिूरीरखतेहुएफैलाय।ें
2.कन्धे के स्तरतकअपिे हाथोंकोफै लाय।ें उन्हेंभूश मके समिाान्तररखें।हथेश लयााँ िि ी कतरफ हों।
3.िरीरकेऊपरीभागअथात् [धडकोिोयींतरफमोड।ें
4.आगेकीओरझुककरअपिेबायेंहाथकोिायेंपैरतकलाय।ेंिहरेकोऊपरकीओरघुमातहुए सीधिायेंहाथपरिखें।अजन्तमजस्थनतमेंसामान्यश्वासलेतेहुएकुछिेररूकें।मेरुिण्परध्यािा के जन्ति करें। िमिु: प्रारजम्भक जस्थनत में लौटें । कु छ िेर पवश्राम की मिु ा में रहें। इस प्रकिया को िूसरीओरभिीोहराय।ें

अवचध

सीमाएँ ँ3से5सामान्यश्वासकेसािथोंतरफरूकें।प्रत्येकतरफ2-3बारकरें।
हृियरोगएवंलम्बैगोपीडडतोंकोयहअभ्यासिहींकरिािाहए।

पार्शवकय ोर्ासन



1.ताडासिमेंखडेहोकरपैरोंकोफैलाय।ेंउिमेंएकसिढमीटरकिूरीरखें।

2.ायेंपैरकोियींओरमोड।ें

3.ायेंघुटिकोमोडतेहुएियींिघकोभूशमकेसमिान्तररखें।ायींहथेलीकोपैरकेपास भूशमपरदटकालें।इसतरहसैरीरकिायांदहस्सिायींिघकेनिकटआिाएगा।

4.बायें हाथकोउठाकरशसरकेऊपरसे बायें िकाकेसाथलगाय।ें भिु ा ओं कोसीधारखेंऔरबायीं हथेलीकिोखें।सामान्यश्वासप्रकियामेंरूकें।मूलाधाररिपरध्यािकेजन्तिकरें।िमुः प्रारजम्भकजस्थनतमेंलौटें।इसीकियाकिोूसूरीओरिोहराय।ेंयहस्व-सम्पूरकआसिहै।

अवचधि:

3से5सामान्यश्वासकेसाथिोंतरफरूकें।प्रत्येकतरफ2-3बारकरें।

सीमाएँ:

हृियसमस्या,पीठििा,उचिरक्तिापऔरसाइदटकासेपीडडतइसआसिकोकरें।

लाभ:

इससेभिुाओंकेअग्रभाग,द्पवशिरपेशी(बाइसैप्स),त्रत्रशिरपेशी(ट्राईसैप्स),टखिे,पपंशिलया,ाँघुट िे, कलाईयों,कन्धे किोडसदृढ़होते हैं।ांघ ोंमेंखखंिावआै से उन्हेंपवश्रामशमलताहै।छाती िौडीहोतीहै।मधुमेहऔरकब्ििकेउपिारमेंअत्यधिकउपयोगीहै।

ध्यान रखें:

एकओरमुड ते समय,आगे कीओरिझुके ।आपकेिरीरकाभारआपकेहाथकेऊपरिहीं पडिािदहए।

सूय ि ामस्कार

स्वास्य्,सौंयिा औरऊिा किवताकेरूपमेंभगवि् सूय ा कीपू ाकिीातीहै।सूय ा
मिस्कारिारीररक,मिाशसकऔरैिनतकपवकासकीवैज्ञानिकपद्धनतहै।सूयिामस्कारसेपूवा
अभ्यासकताा प्रायु:प्राथिा ाकेसाथभगवि् सूय ा काआिीवािा मांग ते हैं।सूय ा िमस्कारआसिोंऔर
श्वासप्रकियाकाउत्तमसमन्वयहैजिससेआसिऔरप्राणायामकेअभ्यासकेशलएतैयारीहोिाती
है।श्वासोंकेतालमेलकेसाथइि12पवपवधआसिोंसेिरीरलिीलाहोताहैऔरफेफडेप्राणायाम
केशलएतैयारहोिातेहैं।सूयिामस्कारकरतेसमयप्रत्येकआसिकेसाथमंत्रोच्चारणकरिाहोता
हैऔरमिकोपवपवधआन्तररककेन्द्रोंपरएकाग्रकरिाहोताहै।इसप्रकारसूयिामस्कारमािव
व्यजक्तत्वकेिारीररक,प्राखणक,मिाशसक,बौद्धधकएवंआध्याजत्मकसभीस्तरोंकोछूलेताहै।सूया
कीओरमुहाँकरकेइसेप्रातु:अथवासांयकालककयािासकताहै।उिलोगोंकेशलएयहज वरीिा
हैंजिकािरीरमेंकिडिहै।इससेपेटकीिबीकमहोतीहै।ऊिास्त्रोतखुलुतेहैं।पूरेिरीरमें
ऊिाकामुक्तसंिारहोताहैजिससेिरीरमेंलिीलापिअथवािमिीयताआतीहै।

सूय यप्रार्नया

ॐ सूय यसुद्रलोकनार्ममृतं वेदात्सारं मशवम्।्
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचचत्तं ंववयम् ्।
इन्द्राटदत्यनराचधपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूिामणर्म् ्।
ब्रह्माववष्णुमशववववरुपहृदयं वदे् सदा भावकरम्।्।

अर्य

मैंसिवपवश्वगुरू,वििान्तकेपररियकसुंिरसूयाकीवन्िािाकिरताहूाँिोअमरहैं,पावि
हैं,ज्ञािस्वरूपहैं,ि ेवताओं केईश्वरहैं,ब्रह्मरूपहैं,समस्तपवश्वकारि्त्तहैं,इन्द्र,मिुष्योंएवं
ेवताओंकेस्वामीहैं,त्रत्रलोकीकेिूिामखणहैंतथाब्रह्मा,पवष्णुऔरशिवकेहृियस्वरूपहैं।

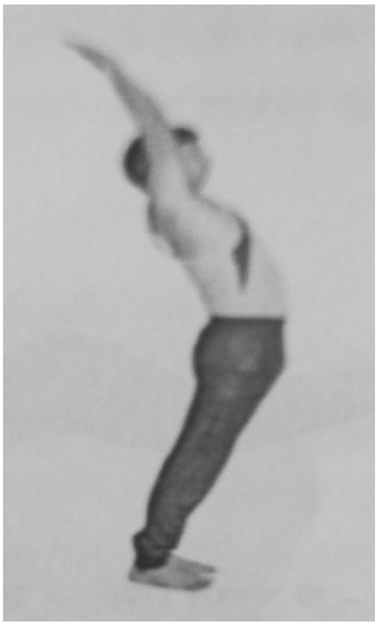
प्रर्म स्वर्नत (नमवकार आसन)

सीधे खडे हों, हथेश लयों को ि ोडकर छाती के सामिे लाय।ें आपके अंगूठे छाती के के न्द्र का
स्पिाकरें।िि ोंभौहोंकेबीचकेस्थािअथात्आज्ञािापरध्यािकेजन्द्रतकरें।

मत्र् -ॐशमत्रायिमु:-उिईश्वरकोप्रणामिोसबकेप्रनतसमिहीलहैं।



दूसू रीस्वर्नत (हवत उत्तानासन)



श्वासभरते हुएहाथोंकोशसरके ऊपरले िाय।ें धीरेधीरेपीछेकीओरमुड ।ें गले के के न्ाियि भागअथात्।्पविुद्र्धिपरध्यािकेजन्तिकरें।

मत्र् - ॐरवयिेमु:-उिईश्वरकोप्रणाामिोपररवतिाकेकारणहैं।

तीसरी स्वर्नत (पादहवतासन)

श्वासबाहरछोड।ें टांगोंकोसीधारखतेहुएआगेकीओरझुकें।हाथोंकोभूशमपरपैरोंके पासरखें।अपिे शसरकोयथासम्भवघुट िोंतकलेक रआय।ें िाशभ-केन्अिथात् ् मखणपुर िािपर ध्यिाकेजन्तिकरें।मन्त्र-ॐसूयायिमु:-उिईश्वरकोप्रणािमोसकियतािप्राकरतेहैं।



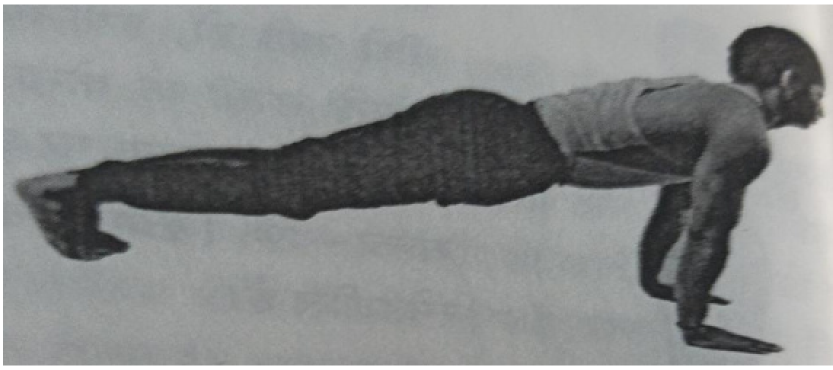
चौरी् स्वर्नत (एकपाद प्रसाररा्सन)



िर्यीं टांग कोसीधाकरकेपीछेकीओरफैलाय।ें अपिे िायें घुट िे कोभूश मपरदटकालें। श्वासभरें,सािमिखें।रीढ़कीहड्डीकेमूलअथात्ास्वार्धिष्ठिापरध्यिाकेजन्तिकरें।

मत्र् -ॐभािविमु:-उिर्ईश्वरकोप्रणामिमोप्रकािपवकररतकरतेहैं।

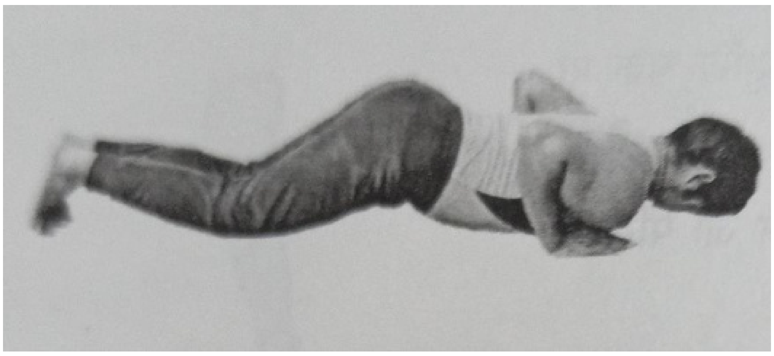
पाँचवी स्वर्नत (द्रवपाद प्रसाररासन)



अपिीबायीं टांग कोपीछेकीओरले िायें तथाइसे िायीं टांग केसाथरखें।श्वासको भीतररोककररखें।अपािध्यािहृय-केन्अिथातािओिहातिपरकेजन्तिकरें।झुकतेहुएिहि कीभानाँतिरीरकोसीधारखें।

मंत्र -ॐखगायिमु:उिर्ईश्वरकोप्रणामिमोभमेंपविरणकरतेहैं।

छठी स्वर्नत (अष्टांग नमवकारासन)



अपिे घुट िों,छाती,मस्तक/ठोडीकोिी झुकु ाते हुएउिसे भूश मकास्पिा करें।कूल्होंको थोडाऊपरउठालें।श्वासछिोंऔरसामान्यश्वासप्रकियामेंआय।ेंपूरिरीरकेप्रनतिागरूकरहें।

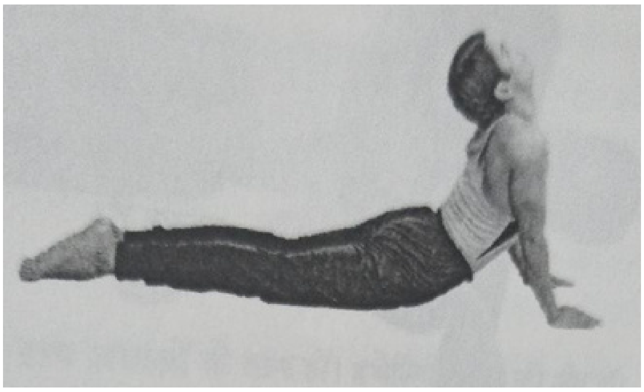
मत्र् -ॐपूष्णैमु:उिर्ईश्वरकोप्रणामिमोसभीकापोषणकरतेहैं।

केवल मटहलाओं के मलए पररवतनय शशांकासन (अद्धयच्र स्वर्नत):

घुट िोंकोभूश मपरदटकाय।ें पीछिाते हुएकूल्होंकोएडडयोंपरले आय।ें अपिे हाथोंको शसरकेऊपरसेभूशमपरदटकाय।ेंमाथाभूशमपरदटकारहे।श्वासछोडेऔरसामान्यश्वासजस्थनत मेंआिाय।ें



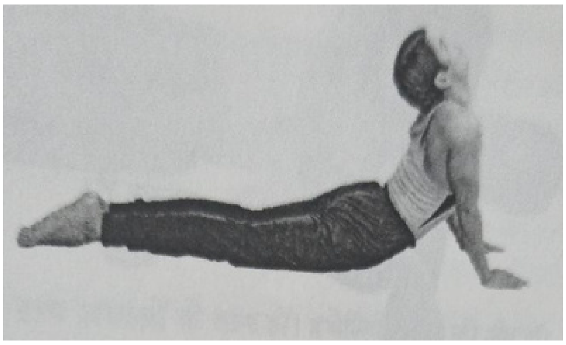
सातवीं स्वर्नत (पूर् यभुजंगासन)



अपिेपेरीरकेनिलेभागकोकमरतकभूशमपररखें।ऊपरीभागकोउठायेंऔरपीछेकी ओरमोडे। ऊपरकीओररिखेंऔरभिु ाओं कोसीधाबिाएरखें।श्वासभरें।मूल ाधाररिपरध्यिा केजन्तिकरें।

मत्र् -ॐदहरण्यगभायािमु:-उिईश्वरकोप्रणामजििमेंसबकुछसमायाहै।

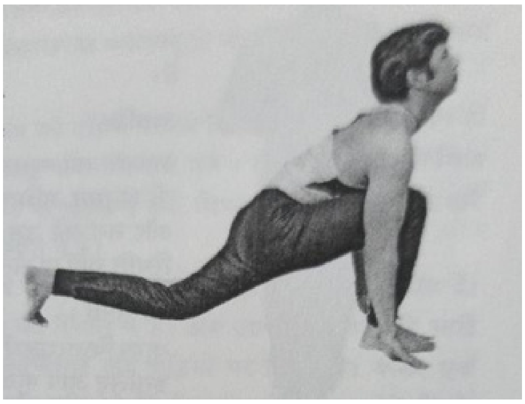
आठवीं स्वर्नत (पवतयासन)



श्वासबाहरछोड।ें धीरेधीरेअपिे कू ल्होंकोऊपरउठाय।ें आपके पैर ोंकीएडडयााँ औरतशलयााँ भूशमपरलगीरहें।भ्िुाओंकेबीिशसरकोपीछेझुकाय।ेंमस्तककेपीछेकाभागअथात्ासहस्त्रारिि परध्यािकेजन्तिकरें।

मत्र् -ॐमरीियेिमुःउिईश्वरकोप्रणामिोरजश्मयोंसेसम्पन्हिैं।

नवीं स्वर्नत (अर्शवसंचालनासन)



श्वासभरें।घुट ोंकोमोडते हुएिायीं टांग कोआगे कीओरले आय।ें अपिे िायें पैर को िोिोंहिथेशलयोंकेबीिलेआय।ेंबायेंघुटिेकोभूशमपरदटकाकें।ऊपरकीतरफिेखें।मेरुिण्डके मूलअथात्ा्स्वार्धाष्ठािपरध्यािकेजन्तिकरें।

मत्र् -ॐआदित्यायिमुः-उिईश्वरकोप्रणामिोअदिनतकेपुत्रहैं।

10वीं,11वींऔर12वींजस्थनतत्रबल्कुलिमिुःतीसरी,िूसरीऔरपहलीजस्थनतकेसमािहीहै।

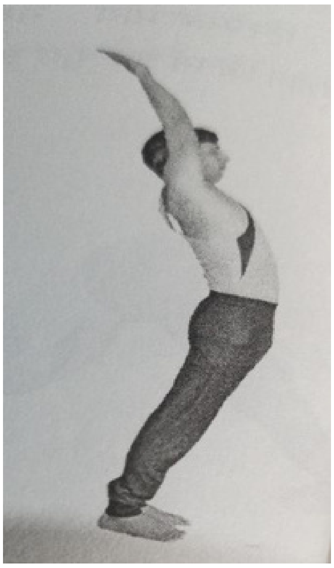
दसवीं स्वर्नत (पादहवतासन)



ाशिभ-केन्अिथात् ्मखणपुिरिपरध्यािकेजन्तिकरें।

मत्र् **-** ॐसपवत्रे िमु:-उिर्ईश्वरकोप्रणामिोसबर्किकेकहैं।

ग्याहरवीं स्वर्नत (हवतउत्तानासन)



अपिेगलेकेकेन्अिथात् ्पविुद्र्धिपरध्यािकेजन्तिकरें।

मत्र्-ॐअकायिमु:उिर्ईश्वरकोप्रणामिोपूिा-िंिआकेयोग्य हैं।

बारहवीं स्वर्नत (नमवकार आसन)



अपिािर्ध्योिोंभौंहोंकेमध्यअथात्ुआज्ञिापरकेजन्तिकरें।मन्त्र-ॐ भास्करायिमु:उिर्ईश्वरकोप्रणामिोकाजन्तप्रिाताहै।

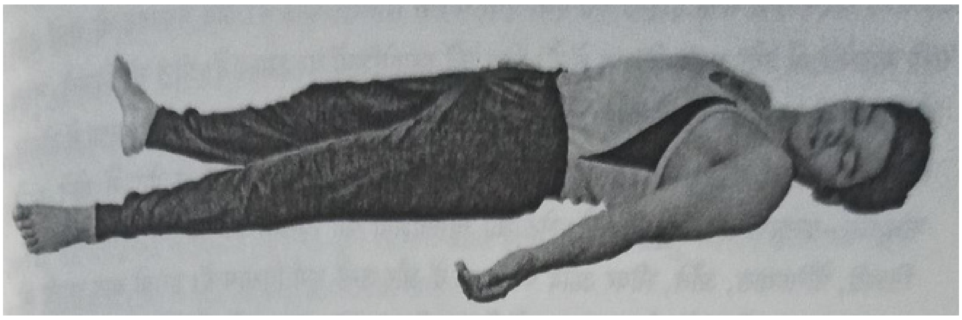
अवचधि:

अभ्यासकोन्यूितम2से1ि2ोतककरिािादहए।अपिीक्षमताकेअिुसारअर्धक
बारभीकरसकतेहैं।पीठकेबललेटिाय।ेंिरीरऔरमिकोउससमयतकशिर्थलछोडेंबि
तकश्वाससामान्यजस्थनतिहींपालेतीहै।िवासिमेंपवश्रामकरिाअचछाहोगा।

टटप्प्री् :

कुछपविारधाराएँइसपारम्पररकअभ्यासकोस्वीकारिहींकरतीहै।इसशलएआपकुछ
पररवतिापायगें,परन्तुआपभ्रशमतिहों।ककसीभीऐसीपविारधाराकाअिुकरणकरलेंिोआपके
शलएउपयुक्तलगतीहो।

विासि (मृत् िरीर की भानाँत)



पीठकेबलसीधालेटें।पैरोंमेंकुछिूरीरखें।हाथिंघाओंकेसाथहों।हथेशलयााँऊपरकी ओरहों।धीरेधीरेआखोंमूंलिं।

अबआपअपिेपूरेरीरकोपवश्राििीमेंरहेहैं।इसजस्थनतमेंरीरकेसारेिबाव, िाव,थकिापूरीतरहिूरूककियििेहैं।िवासिमेंआसिएवंध्यािकासमन्वयहोताहै।इससे रीर और मि िंों को पवश्राम प्राप्त होता है। मांस पेश ियों के सभी व्यायामों में िवासि का अत्यधिकमहत्वहै।

पवश्रामकेिीितीरणहोतेहैं।पहलिेरणमेंआपकोअपिेपीतािकोरीरकेअंगोंमें घुम िाहोताहै,इससे आपकोपूण ा िारीररकपवश्रामप्राप्तहोगा।कफरिूसू रेरणमेंआपको मिाशसकपवश्रामकेशलएस्वाभापवकश्वासप्रकियाकेप्रनतिागरूकरहिाहै।िबतकआपअपिे आिन्स्वरूपआत्मतत्त्वकाअिुभ विहीं करलेते हैं,आपसम्पूण ा पवश्रामिहीं प्राप्तकरसकते हैं। तीसरेरणमेंआपकिोरीर,मिएवंइजन्द्रयोंकेपरेिाकरअपिेवास्तपवकआध्याजत्मकस्वरूपसे तिाात्म्यकरिाहोगाजिससेआपपरमािन्िप्राप्तकरसकेंगे।

िेतिाकोपांवकेअंगूठोंतकलाइए,कफरउन्हेंधीरेधीरेदहलाय,ेंशिर्थलछोडे।मिाशसकरूप से िरीरकेउसभागसे सम्बन्धत्यागिेंऔरआत्मािििेिकमिअंगू ठ ोंकेपविारसे रदहतहो गयाहै।अिुभवकरेंककसभीअंगूठेपवश्राममेंहैं।

तलवोंपरध्यिोंं,पवश्रामिें।कफरअपिेपीागरूकताकोएडडयोंपरलाय।ेंअिुभवकरेंकक आपकीटांगोंकाभारएडडयोंपरदटकगयाहै।भारसेछुटकारापाकरपवश्रामकरें।टखिोंकोिड शिर्थल करें, उन्हें पवश्राम िें और धीरे धीरे ध्यिा को पपंशलियों पर के जन्ित करें, पवश्राम िें। ऐसा अिुभवकरेंककपपंशलियोंतिािोंटांगेपूरीतरहपवश्रामकीजस्थनतमेंहैं। घुटिोंकीकपाली(कैप्स)कोस्विीं,छोड,ेंपवश्रामकरेंऔरघुटिोंकोडोंकोशिर्थलछोडिें। अिुभ वकरेंककघुट िोंतकटांगे पूरीतरहपवश्रामकीजस्थनतमेंहैं।अबआपकिांघ ोंकीभारी मांसपेशियोंकाभारआपकेकूल्हे,उसकीभारीमांसपेशियोंऔरहड्डियोंपरदटकाहै।कमरएवंकूल्हों

कोपवश्रामिें।सुनिजश्तिकरेंककिबभीआपिरीरकेककसीभागकोपवश्रामितेहैंतिोरीरके उसभागपरआपकाअर्धकनियंत्र णिहो।अबिरीरकेनििले सभीअंग त्रबिादहले हुले भूश मपर हैंसेिउिमेंप्राणहीहो।अबमेरुिण्किेपवशभन्भिागोंपरध्यािकेजन्तिकरें।अिुभवकरेंकक रीरकापूराभारउन्हींपरदटकाहै।गिातकसभीहड्डियोंकोएकएककरकेशिर्थलछोडिें। अबमेरु िण्किकारोंओरसभीमांस पेश ियााँ औरस्ायिु पवश्राममेंहैं।पीठकीमांस पेश ियोंपरध्यिा ि।पीठकेनििले,मध्यऔरऊपरकेभागकोभीशिर्थलकरेंऔरइसतरहसेपूरापृषूठभाग पवश्राम की अवस्था में होगा। धीरे धीरे अपिा ध्यिा पेट पर के जन्ति करें । स्वाभापवक श्वास प्रकिया सेपेटमेंहोिवालेसंकिुि-प्रसारणकोअिुभवकरें।पेटकीमांसपेशियोंकोपवश्रामिें।पेटकेअंगों सेि गिु ,नतल्ली,पैजन्यिास,आतेंा ,लीवरआदिपरध्यिाोंऔरउन्हेंपूण ा पवश्रामिें।इसकेबाि छाती के भाग पर ध्यिा ले आयें और अिुभ व करें कक छाती का सारा भार छाती की हड्डियों के पपंररपरदटकाहै।इिहड्डियोंऔरछातीकोशिर्थलछोडकरपवश्रामिें।हृियकीधडकिको अिुभवकरें।सामान्यश्वासकेसाथहोिवालीफेफडोंकीलयात्मकगनतकाअिुभवकरें।पूणा पवश्रामकेकारणछातीकेक्षेत्रमेंहल्कापिअिुभवकरें।

अबअपिेिरीरकाभारकन्धोंकेपपछलीओरअिुभवकरें।कन्धोंकोपवश्रामिे।अब पवश्वामकीदििाआपकेहाथोंकीओरअिुभवकरें।भिुाओं,भिुाओंकेबाइसैप्स,ट्राईसैप्सएवं कोहनियोंकोशिर्थलछोड।ें भिु ाओं केनििले भाग,कलाईयों,हथेश लयोंऔरहाथकीअंगु श लयोंको पवश्रामिें।िोिोंहाथपवश्राममेंहैं।

अबअपिीपीिाकोगिापरकेजन्तिकरें।आपकेशसरकासाराभारगिापरदटकगया है।अबअपिेशसरकोिोिोंओरधीरेधीरेघुमाय।ेंसहिजस्थनतमेंरहें।गिाकोपवश्रामिें।ठोडी कोशिर्थलछोडिें।होठोंकोथोडासाखोललें।इन्हेंशिर्थलरखें।िांतोंकोिोिोंपजक्तयोंकेबीि थोडाअंतररखकरपवश्रामकरें।अपिीजिह्वाकोशिर्थलछोडकरपवश्रामिें।मुस्किरें,गालोंको शिर्थलरखें।िोिोंिासानछिोंसेस्वाभापवकश्वासलेंऔरपवश्रामिें।

अबअपिाध्यिाआखोंपरलाय।ेंधीरेधीरेअपिीआखेँखोलतेहुएछत्तकीओरिेखें।कफर आत्ाँवोंकोमूंििेंऔरआाँखोंकीपुतशलयोंकोपवश्रामिें।भौहेएवंपलकेंपवश्राममेंहोंऔरआखोंके क्षेत्रकोपूरापवश्रामशमले।अिोिोंभौंहोकेबीकेस्थिापरध्यिाकेजन्तिकरें।मस्तकको शिपषतरखें।पविारमुक्तरहें।किोंपरध्यिालायेंऔरत्रबिाप्रनतरोधककएबाहरकीआवािोंको सिुे।इिध्वनियोंकेकारणऔरप्रकारकेबारेमेंिोिें।किोंकोपवश्रामिें।अन्ततु:कपाल औरमजस्तष्कपवश्राममेंआयगें।अबपांवसेशसरतकपूरािरीरपवश्राममेंहैऔरिरीरकापूरेका पूराभारपूवीपरहै।पूरेिरीरमेंपवश्रामकाअिुभवकरें।

अब स्वाभापवक श्वास किया पर ध्यिा के जन्ति करें। त्रबिा कोई प्रयास ककए इसे सहि ही सामान्यीहिैं।अबश्वासकीगनत,अवर्ध,तापमिाकोअिुभवकरें,इसकीसघिता,मात्राऔर स्वतु:निकलतीध्वनिकाअिुभवकरें।स्वाभापवकश्वासकेप्रनतिागरूकरहें।ऐसाकरिेसेकुछही क्षणोंमेंमिान्तहोिाएगा।

प्रत्येकश्वासकेसाथअिुभवकरेंककिरीरहल्केसेऔरहल्काहोतिाारहाहै।अंतमें इतिािल्कालगेगीसेकपासकेटुकडेकीतरहउडरहाहो।आपकिारीरसूय,िान्मिा,शसतारों की तरह, आसमिा में उडता सा प्रतीत होगा। अब कोई तिाव, िबाव, परे िािी िहीं है । अब कु छ भी किारात्मकिहींहै।िाजन्तएवंआिन्िहै।

अन्ततु:गहरेमौमेंप्रविेकरकेअपिेआिन्स्विरूपआत्मासेतिाात्म्यस्थापपतकररए। बि आात्मा का परमात्मा से शमलि होता है, पूण ा आिन् प्राप्त होता है। तिा िष्टु स्वरूपे अवस्थािम्।्इसीअवस्थामेंरदहए।यहीआपकीवास्तपवकअवस्थाहै।

धीरेधीरेपिु:स्वाभापवकश्वासप्रकियापरध्यिाकेजन्तिकरें।िरीरमेंप्रविेकरतीप्रत्येक श्वासको,ब्रह्माण्सिे आरहीपूण ा प्राणऊिाा मिों,िािरीरकेअंग ोंकोिािाििावोरहीहैऔर िरीरसे बाहरिातीप्रत्येकश्वासकेसाथअिुभ वकरेंककिरीरकीसभीअिुद् र्धयााँ बाहरनिकलती िारहीहैं।

ऐसाअिुभवकरेंककश्वासभरतेसमयआिािक्सिीरीरकीकोशिकाओंमेंप्रविेकरकेउन्हें िवीिीिािाप्रिाकररहीहैऔरश्वासबाहरछोडिेकेसाथसभीिकारात्मक,आसुरीजक्त्तयााँतथा पवषैलेतत्त्विरीरसेबाहरनिकलरहेहैं।धीरेधीरेआपकिारीरपपवत्रहोतिाारहाहै।धीरेधीरे मिकोअपिे आसपासकेपररविे से िोडिे काप्रयासकरें।एकबारपिु ु:अपिे ध्यिाकोपांव के अंगूठों,अंगुशलयों,शसरपरकेजन्तिकरेंऔरउन्हेंधीरेधीरेदहलाय।ेंपूरेिरीरकेप्रनतिागरूकहो। िािपैर ोंकोिोड।ें अपिे हाथोंकोशसरके उपरसे फै लाय।ें गहरीश्वासलें।पूरे िरीरकोफै लाय।ें िरीरकोिायेंघुमिोकेबिा,पिु:पीठकेबललेआय।ेंबायेंओरसीिेहराय।ेंउठिेकेशलएहाथों का सहारा लें। ककसी भी जस्थनत में बैठ िाय।ें "हरर ॐ तत्सत्"् और इसी के साथ िवासि का अभ्यासपूराहोताहै।

लाभ

इस आसि से सम्पूण ा िरीर और मि को पवश्राम शमलता है। सिो से पूव ,ा आसिों के अभ्याससे पहले औरबिामें,पविेष करसूय ा िमस्कारिेसे गनतिीलअभ्यासकेबिा,तथिाबभी

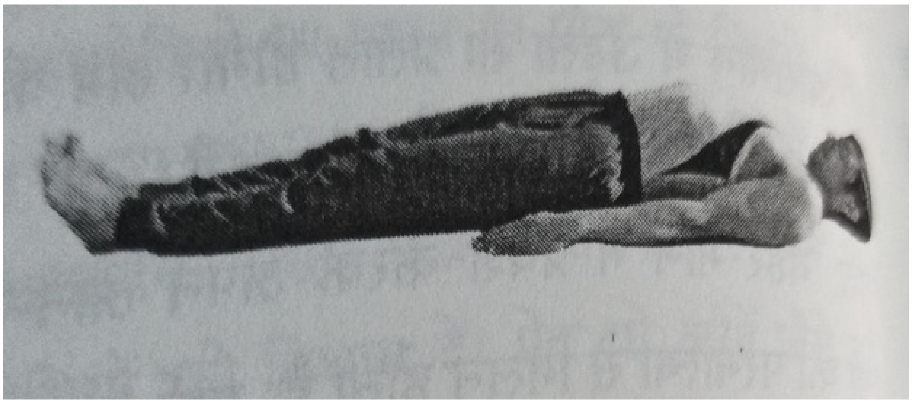
ारीररक-मािशसकथकािलगेतिोवासिकाअभ्यासकाररिािादहए।िबिरीरकोपवश्रामशमलता है,मिकििीागरूकताबढ़ातीहै।इससेप्रत्याहारपवकशसतहोताहै।

अभ्यास सम्बधी ननदेश

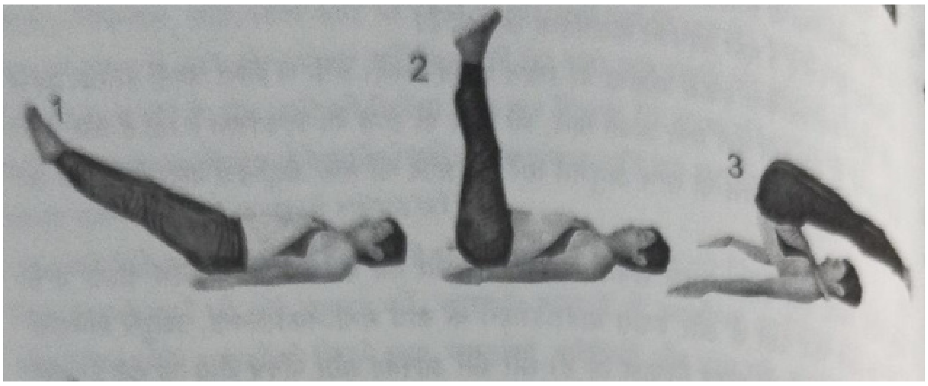
कोशिकरेंककअभ्यासकािैौिररीरकिोदहलायेंक्योंककिराभीदहलिेसेमांसपेशियााँ शसकुडसकतीहैं।श्वासभरते औरछोडते समयअपिीइच्छािुस ारककसीमंत्र काउचिारणकरते रहे। अर्धकार्धकलाभहेतु िदिभरकीथकािकेबायािसो से पूव ा अभ्यासकरें।हृिय-रोगऔरउचि रक्तिापसेपीडडतव्यजक्तयोंकेशलएअनतलाभियकहै।

सुपाईि वग ा(पीठ के बल लेटकर करि ेवाले आसि)

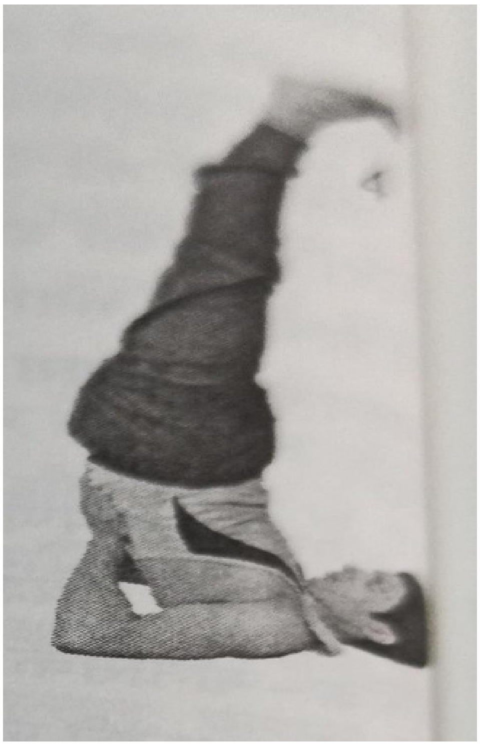
प्रारस्म्भक स्वर्नत:



पीठकेबलसीधेलेटिाय।ें अिििपिीोंपैरोंकोएकसाथरखें।हाथोंकिोरीरकेनिकट रखेंऔरहथेशलयोंकििोंकीओररखें।



सवागांासनिः



1.िोंपैरोंकोभूशमसे45डिग्रीपरऊपरउठाय।ें

2.धीरेधीरेइन्हें90डिग्रीतकउठातिाय।ें

3.कूल्होंकोऊपरउठाय,ेंहाथोंसेपीठकोसहारिेंऔरपैरोंकोशसरकेऊपरसेभूशमके समिाान्तररखें।

4.अबपूरेिरीरकोसीधाकरें।पैरभूशमपरलम्बवत्होें।िबआपअजन्तमजस्थनतमेंआय,ेंअपिी ठोडीकोगलेसेसटालें।

अवचधि:

सामान्यश्वासकेसाथइसीजस्थनतमेंरहें।गलेकेकेन्िपरध्याकेजन्तिकरें।िुरूमें कुछसैकण्िकेशलएसहितासेरहें।धीरेधीरेसमयावर्धबढ़ातिाय।ेंअभ्यासकरिेकेकुछही दििोंकेबाि3से5शमिटतकरूकें।

सीमाएँ:

उचिरक्तिाप,सवाईकल,लम्बरस्पोंडिलाईटस,हृियरोगएवंकब्िसेपीडडतव्यजक्तयोंको यहआसििहींकरिािादहए।

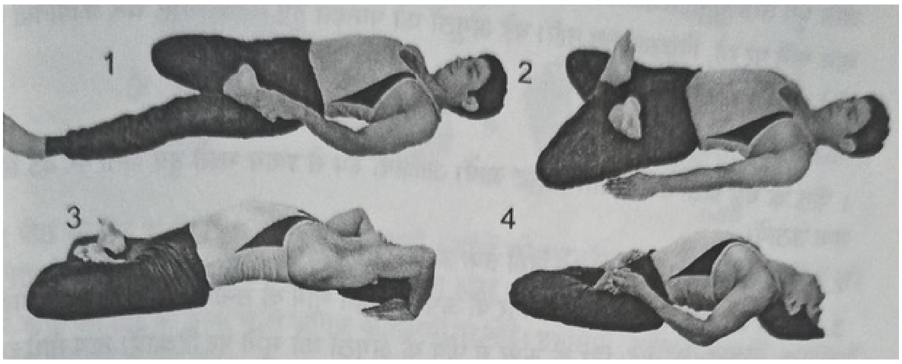
लाभ

इससेथाईराइिऔरपैराथाईराइिग्रंर्थयाँस्वस्थरहतीहैंऔरइसकेपररणामस्वरूप यािपियकियामेंसुधारहोताहै।इससेअिीण,ाकब्िऔरमाशसकधमाकेव्यवधाििूरहोतेहैं। इससेस्फीतशिरा,पाईल्िहिनियााकेउपिारमेंसहायताशमलतीहै।स्मरणिजक्त,एकाग्रताबढ़ती है।

ध्यान रखें

टांगे औरपैर एकसाथरखें।टांग ोंकोघुट िोंपरमोडे िहीं। ककसीभीओरझुकेिहीं। अपिे कूल्होंकोपीछेकीओरिमोड।ेंकोहनियोंकोिरीरकेनिकटरखें।

मत्वयासन



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंपीठकेबललेट ें।िायीं टांग कोघुट िे परमोडे औरिायें पांव कोबायीं िांघ पररखें।

2.बायींटांगकोघुटिेपरमोडेंऔरबायेंपांवकोिायींिांघिपररखें।

3.अपिीकोहनियोंके सहारेपीठकोऊपरउठाय,ें पीठकोअर्धकतमसीमातकमोडें औरशसरके ऊपरीभागकोभूशमपरदटकाय।ें

4.िोिोंअंगुलीसेपैरोंकेबडेअंगूठोंकोपकडे।

वैकस्ल्पक अभ्यासि:

यदिऐसाकरिाकदठिलगेतोमत्स्यासिकासरलअभ्यासकरें।टांगोंकोभूशमपरसीधे रखतेहुएपीठकोधििुषाकारबिायेंऔरशसरकेऊपरीभागकोभूशमपरदटकिें।सामान्यश्वासलें औरशसरकेऊपरीभाग/गले/मेरुिण्िकेमूलपरध्यािकेजन्ितकरें।

अवचधि:

सवागांासिकेन्यूितमएकनतहाईसमयतकअथात् एकसैौशमिटतकरूकेरहें।

सीमाएँ:

हृियरोग,पेजेप्टकअल्सर,हनियाा,पीिठाकीगंभीरसमस्यासेपीडडतव्यजक्तएवंगभवाती मदहलायेंइसअभ्यासकोकरिसेबिं।

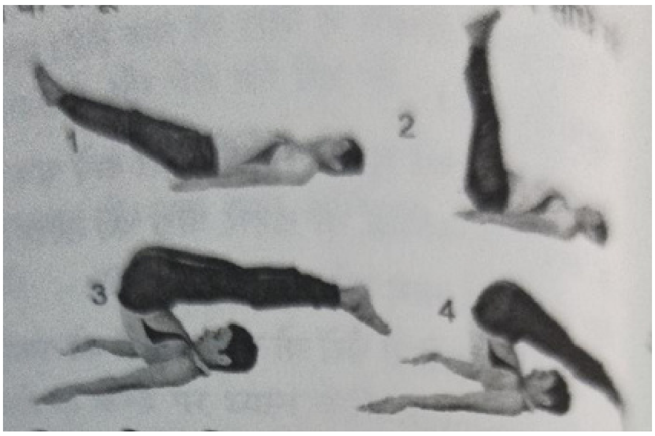
लाभ

सवागांासिकीसहायकपवर्धहिोकेकारण,सवागाासिकेलाभोंमेंवृद्र्धहोतीहै।कायालाय मेंभारीकामकेबिास्फूनताशमलतीहै।मधुमेह,ि मारोग,खांसी,िुकामआदिकेउपिारमें लाभकारीहै।मजस्तष्कमेंजस्थतपपट्यूट्रीऔरपीनियलग्रंर्थयााँस्वस्थहोतीहैं।यहआसिसवेगों, भाविाओं एवं तिावकोनियजन्त्रतकरताहै।यदिटांग ोंकोएक्रिूसू रेकेऊपररखकरआसिककया िाएतोनििलेअंगोंद्वाराप्राखणकक्रििाकाबदहगमिारुकताहै।

ध्यान दें

रीरपूर ीतरहभूश मपरसीधिाहीं रहे।नितम्बऊपरिकरें।घुट िे भूश मपरलगें।शसरका ऊपरीभागभूशमपररहे,पपछलाभागिहीं।बडेअंगूठोंकोपकडतेहुएव्यजक्तधीरेधीरेकोहनियों िकिोकीओरमोडसकताहै।

हलासन



1.पीठकेबलप्रारजम्भकजस्थनतमेंलेटिाय।ेंआशिकरूपसेश्वासभरतेहुएिोंपैर45डिग्री तकउठाय।ें

2.पूरीश्वासभरतेहुएपैरोंको90डिग्रीतकऊपरउठाय।ें

3.नितम्बोंकोभूशमसेऊपरउठाय।ेंशसरकेऊपरपैरोंकोभूशमकेसमिाान्तररखें,श्वासछोड।ें4. अजन्तमजस्थनतमेंआय।ेंशसरकेऊपरसेपावाँकेअंगूठोंकोभूशमपरदटकाय।ेंहाथसीधेरखें, हथेशलयााँिीिेकीओरहों।हाथोंकोशसरकेऊपरसेफैलाकरभूशमपरदटकायिाासकताहै। सामान्यश्वासकेसाथरूकेरहें।िाशभपरध्यािकेजन्तिकरें।2

अवचध

5से15श्वासलैतकसहितासेरूकेरहें।

सीमाएँ

रक्तिाप,स्पोडिलाईटस,िीघावार्धकब्ि,साइदटका,जस्लपडिस्कवालेरोगीइसअभ्याससे

बिं।

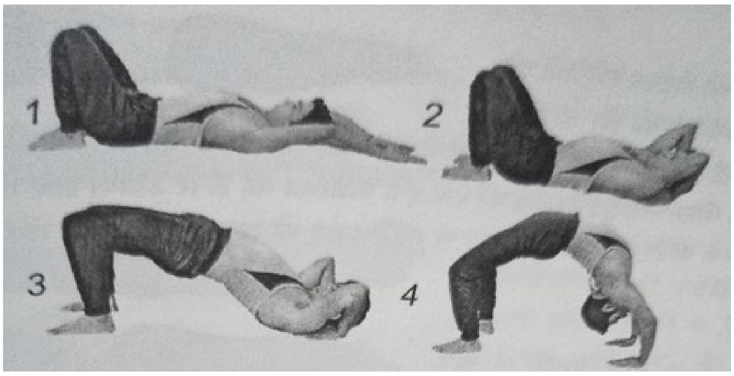
लाभ

इससे पीठऔररीगिामेंसंतु ल िआताहै।िाडडयोंमेंविस्फूनता कासंिारहोताहै।थाइराइि औरएड्रीलग्रर्थयोंकेशलएप्रभावीहै।अिुसर्विीाडीतन्त्रमेंसुधारकरताहै।पूरेक्षेत्रेमेरक्त संरिकोबढ़ाताहै।अौणाऔरकब्केरोगकाउपिारहोताहै।सम्पूणिाारीररक-मिाशसक प्रणालीकोसकियकरताहै,उष्णतिोताहै,हल्काकरताहै।यहिमारोग,ब्रोंकाइदटस,मूत्रमागाकी समस्याओंऔरमाशसकधमाकीसमस्याओंकेनिवारणमेंभीसहायकहै।

ध्यान रखें

टांगोंकोसीधारखें,घुटिोंपरमोडेंर्हीं।नितम्बएकओरिबुरुके।हाथसीधेरखें।ठोडी कठकूपसेसटीरहे।

चक्रासन



1. पीठ के बल प्रारजम्भक जस्थनत में लेट िाय।ें टांग ों को घुट िों पर मोड कर अपिी एडडयों को नितम्बोंकेनिकटलेआय।ेंपैरोंकेबीमेंथोडाअंतरबिाएरखें।

2.हाथोंकोशसरकेऊपरसेलेिाकरकोहनियोंपरमोड।ें हथेशलयााँगिाकेपासहों,अंगुशलयााँ रीरकीओरसंकेतकरें।

3.नितम्बोंकोभूशमसेऊपरउठाय।ें

4.भुिाओंकोसीधाकरें।शसरऔरकन्धोंकोऊपरउठातेहुएशसरकोभुिाओंकेबीिलटकिें। पीठकोऊपरकीओरउठाय।ेंमेरुिण्डऔरमखणपुरिपरध्यािकेजन्तिकरें।

अवचध

5सेलेकर15श्वास-प्रश्वासतकसहितासेरूकेरहें।

सीमाएँ ँ

उचिरक्तिाप,हृियरोग,िुबु ला कलाईयोंऔरभु ाओं वालोतथागभवा तीमदहलाओं कोयह आसिसिहींकरिािादहए।

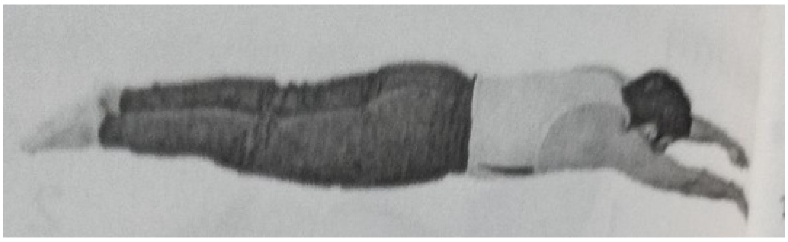
लाभ

यहिाडीतंत्र,पििातंत्र,श्वसितंत्र,हृियकीशिराओंएवंअन्तु:स्त्रवीग्रजन्थयोंकेशलए लाभकारीहै।हारमोन्किोप्रभापवतकरकेअिेकस्त्रीरोगोंसेछुटकारादिलाताहै।श्वासिलीको साफकरताहै।िरीरमेंतािगीऔरस्फूनताकासंिारिकरताहै।

ध्यान रखें

रीरकोधिुषकीकमािकीतरहअर्धकार्धकमोड।ेंएडडयोंकोभूशमसेऊपरिउठाय।ें अजन्तमजस्थनतपोकेशलएिोतोिावमेंरहें,िहीअर्धकपररश्रमकरें।अपिेपैहरेऔरकन्धों कोशिर्थलरखें।

प्रिौ वग ा(पेट के बल लेटकर करि ेवाले आसि)

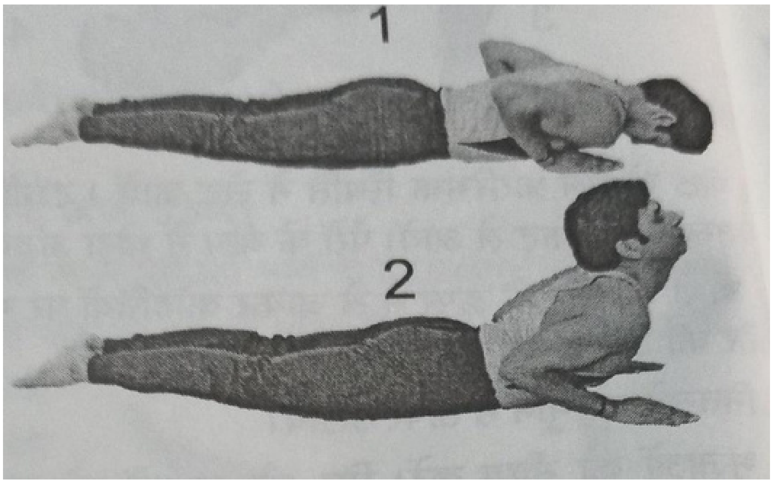


पेट के बल लेट िाय,ें टांगे और पांव के अंगू ठे िोड।ें अंगू ठे पीछे की ओर हों। हाथ, शसर के सामिेकीओरफैलायेंऔरहथेशलयााँिीिेकीओरहों।शसरभूशमपरलगाहो।

भुजंगासन

1.कोहनियोंकोमोडकरहथेश लयोकोकन्धोंके िीिे दटकालें।अंगु श लयााँ आगे कीओरहों।कोहनियों कोशरीरकेनिकटरखें।

2.श्वासभीतरभरतेहुएमेरुिण्डकीएकएककेरुकाकोऊपरउठाय।ेंहाथोंपरकोईबािविहीं िािाादहए।पेट केनििले भागपरहल्कैबावकोअिुभ वकरें।श्वासछोडें औरभूश मपरआ िाय।ें



अवधि:

10से 15श्वास-प्रश्वासकेसाथसहितासे रूकेरहें।पेट केनििले भागअथवामेरु िण्डके मूलपरध्याकेजन्तिकरें।िोसेतीबारिोहराय।ें

प्रकारात्र

हाथोंकोभूशमसेहटाय।ेंपीछेलेकरिाय,ेंअपिीअंगुशलयोंकोआपसमेंकिडलें।शसरऔर रीरकेऊपरीभागकोऊपरउठाकरपीछेकीओरमोड।ेंऊपरकीओरिखें।स्वार्धीिष्ठिापर यामेरुिण्किेमूलपरध्याकेजन्तिकरकेरखें।श्वासछोडतेहुएभूशमपरआिाय।ें

सीमाएँ ँ

पेजप्टकअल्सर,हनियाा,आतोंकीतपेदिकयाअर्धकबढ़ेहुएथायराईिवालेरोगियोंकोयह आसिहीिंकरिािादहए।

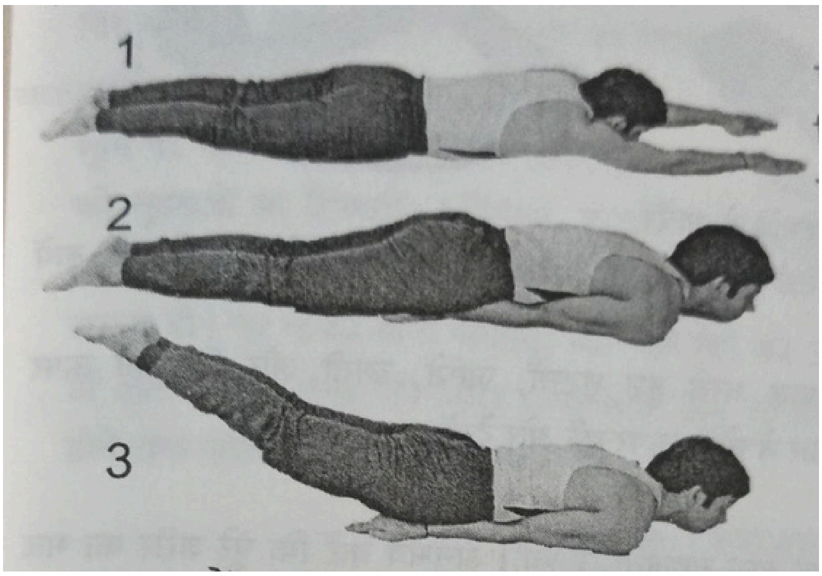
लाभ

यहसाइदटका,जस्लपडिस्क,पीठके िािके शलएअनतलाभकारीहै।मेरु िण्किोस्वस्थरखता है।गभिाायऔरअण्र्ािियिकोसहीरखताहैतथामाशसकधमाएवंअन्यस्त्रीरोगोंकेउपिारमें सहायकहोताहै।पेटकेसभीभागोंकेशलएलाभकारीहै।

ध्यान रखें

हथेशलयोंपरकोईिबािविर्हीिआिािादहए।िगिा,भुिाओंकेऊपरीभागऔरकोहनियोंको एकसाथरहििािादहए।शसरकोआगे कीओरिझुकु िे िें।कन्धोंकोशसकुडे िेंतथापेट ऊपर हिींउठाय।ेंहाथोंकोसीधिाहींकरें।पैरोंकिोडकररखें।

शलभासन



1.पेट केबललेटे ि ायें औरप्रारजम्भकजस्थनतमेंआय।ें पैर ोंकोएकसाथरखें।पांव केअंगू ठे पीछे कीओरहों।

2.अपिेहाथोंकोिांघोंकीिरखें।कोहनियोंकोमोडिेहीं,उन्हेंसीधारखें।

3.अपिीठोडीकोभूशमपरदटकाय।ेंश्वासअंरिभरतेहुए,पीठकीमांसपेशियोंकोिाअकडाय।ें घुटिोंपरमोडेत्रबिािीिोंपैरोंकोएकसाथधिीिेपीठकीऊपरीमांसपेशियोंपरऊपरउठाय।ें श्वासकोकुछक्षणभीतररोककररखें।केजन्तिकरें।श्वासछोडतेहुएिरीरकोशिधथलछोडिें।

अवचध

मात्रकुछसैकण्डकेशलएरूकेंऔरइसे|2-3बारिोहराय।ें

सीमाएँ ँ

कमिोरदिल,उचिरक्तिाप,पेजप्टकअल्सर,हनियाा,आतोंकीतपेदिकवालोंकोयहआसि हींकरिािादहए।

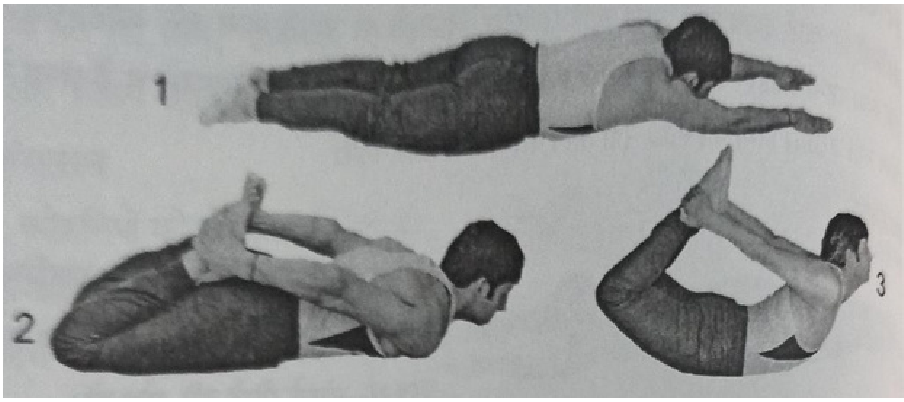
लाभ

तिंत्रिकातंत्रकोस्वस्थरखताहै।पीठकेनिचलेभागतथाश्रोणीक्षेत्रकोसुदृढ़बिाताहै। साइदटका,जस्लपडिस्क,तिपीठिाकीसमस्याकेसमाधािमेंसहायकहै।यकृतऔरपेटके अंग ोंकेकाया मेंसंतु ल ि बैठ ाताहै।भूख बढ़ाताहैऔरछातीकेक्षेत्र से अिावश्यकिबीकोकम करताहै।

ध्यान रखें

ठोडीभूश मसे ऊपरिउठि िें।टांगे , घुट िोंपरमुड ेंि हीं। ि ाकयामाथे कोभूश मपरि दटकायेंऔरिहीपैरोंकोअलगअलगकरें।

धनुरासन



1.भूशमपरपेटकेबललेटकरप्रारजम्भकजस्थनतमेंआय।ें

2.पैरोंकोघुटिंपरमोड।ेंहाथोंकोपीछेकीओरलाय।ेंियेंटखिैकिोयेंहाथसेऔरबायें
टखिैकोबायेंहाथसेपकड।ें
3.घुट िोंकेबिीथोडाअंतं ररखें।श्वासभरते हुएघुट िों,िांघ ों,छातीऔरशसरकोऊपरउठाय।ें
पैरोंकोखींकिरपीठकोधिुषाकारमेंमोड।ेंऊपरकीओरिेखें।

अवचध

अजन्तमजस्थनतमें3से 5श्वास-प्रश्वासकेसाथसहितासे रूकें।शुिभ वकरेंककपूरे िरीर
काभारपेटपरदटकाहै।मखणपुरिपरध्यािकेजन््तिकरें।श्वासछोडतेहुएिरीरकोशिर्थल
छोडिें।2-3बारइसीेहराय।ें

सीमाएँ ँ

बुि ला हिृय,उचिरक्तिाप,हनिया ा,कोलाइदटस,पेज प्टकअल्सर,आतँ ोंकेअल्सरकेरोर्गयों
कोयहआसििहींकरिािादहए।

लाभ

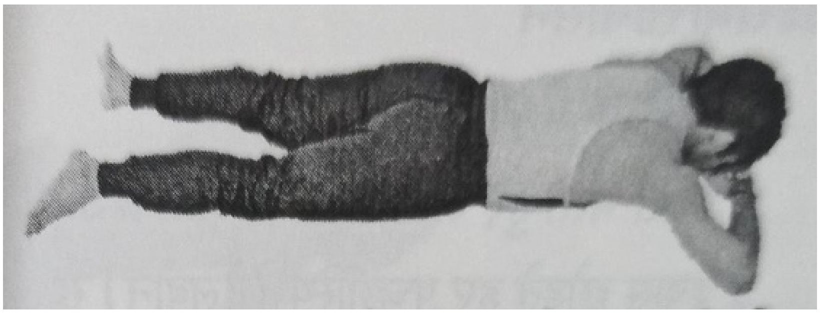
इससे लीवर,पेट केअंग ोंऔरमांस पेशियोंकीमाशलिहोतीहै।पैजन्यिासऔरएड्रील
ग्रर्थयोंकोठीककरताहैतथाउिसे निकलिे वाले रसकोसंतु शलतकरताहै।अीण,िीघावा र्ध
कब्ि,यिकृतमन्तिाकिोूरूकरताहै।

मधुमेह,आंतोंकेरोग,माशसकधमाकेपवकारोंऔरसवाईाकलस्पोडिलाईटसकेयोगद्वाराउपिारमें उपयोगीहै।मेरुिण्किेअजस्थतन्तुओं,मांसपेशियोंऔरस्ायुिओंमेंखखंविवुत्पन्किरउिकी अकर्ड़िदूरूकरताहै।

ध्यान रखें

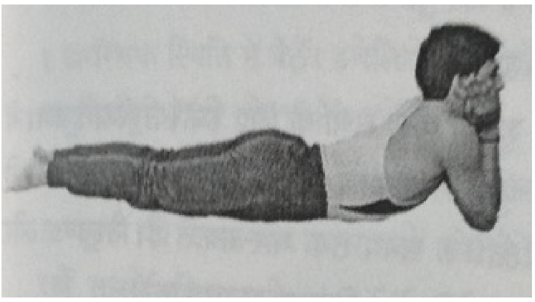
कोहनियाँ मुड ििीहीं िादहए।पीठकोस्वीिि केस्थिापरइसे धिुष कीकमिाकारूपिें। शसरऊँिाहै,आगेझुकिाहो।िरीरकोककसीभीएकओरझुिािकें।

मकरासन



भूश म पर पेट के बल लेट िाय।ें अपिे शसर को भिु ाओं पर दटकाय।ें हथेश लया,ाँ कन्धों या कोहनियों(िहााँभीआपकोसहिलगताहो)परदटकीहिोिीिादहए।धीरेधीरेपैरोंकोअलगकरें।पैर के अंगू ठे बाहरकीओरहोंऔरएडडयां के न्किीओर।सभिीडोंऔरमांस पेशियोंकोशिर्थलछोड।ें श्वाससामान्यहोितकिरीरऔरमिकोपवश्रामिें।

प्रकारात्र



शसरएवंकन्धोंकोऊपरउठायेंऔरठोडीकोहथेशेलयोंपरदटकाय।ेंइसीौरािकोहनियाँ भूश मपरदटकीहों।मेरु िण्किोकमिाकीतरहमोडिे के शलएिोिोंकोहनियां इकट्ठीरखें।अपिी सुप वधाके शलएऔरििािापरिबावकमकरिे के शलएकोहनियोंकोअलगअलगरखिाासकता

है।इसमकरासिमेंत्रिबन्ुओंपरप्रभावपडताहै।येहैं-ग्गिाऔरपीठकानिलाभाग।सभी ाडिों,मांसपेशियोंऔरस्ायिुओंआदिकोपवश्राममेंलाय।ेंमिकोसभीपविारोंसेमुक्तरखेंऔर स्वाभापवकश्वास-प्रश्वासकेप्रनतिागरूकरहें।

अवचध

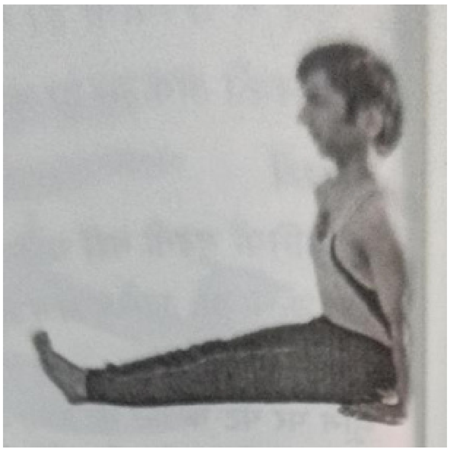
अपिीइचछािुसार2से5शमिटतकइसीजस्थनतमेंरहिासकताहै।

लाभ

साइदटका,जस्लपडिस्क,पीठकेनिलेदहस्सेमेंीिअथवामेरुणि्केककसीभीपवकारके उपािरमेंलाभकारीहै।मेरू िणि्केसभीस्ायिुओं कोपूण ा पवश्रामशमलताहै।िमाअथवाफेफडोंके रोगवालेलोगोंकोश्वास-प्रश्वासकेप्रनतिागरूकताकेसाथयहअभ्यासिरिोकरिाादहए।पेटके बलसभीअभ्यासोंकेीौरियाबिामेंइसीजस्थनतमेंपवश्रामकरिाादहए।

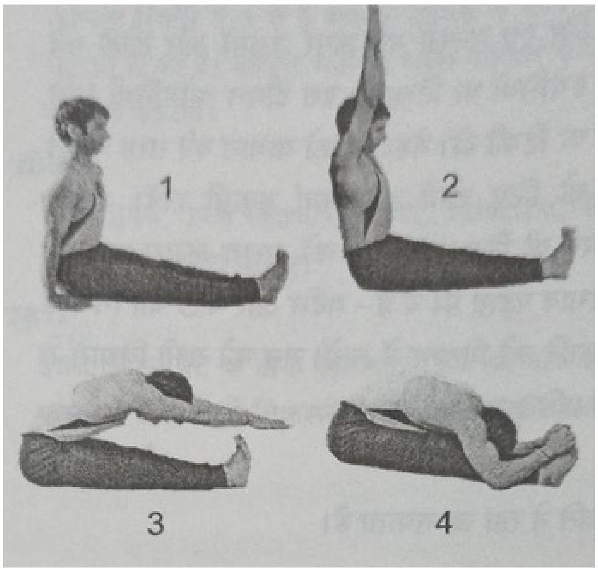
बैठ कर करिे ेवाले अभ्यास

प्रारस्म्भक स्वर्नत



पैर ोंकोबाहरकीओरफैलाकरसीधाबैठ िाय।ें अपिीएडडयोंऔरपावाँ केअंगू ठ ोंको इकट्ठेरखें।हथेशलयााँभूशमपरनितम्बोंकेपासरहें।िरीरकोजस्थररखें।

परुशचमोत्तानासन



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें।

2.श्वासभरतेहुएिोिोंहाथोंकोशसरकेऊपरलेिाय।ेंबाइसेप्सकािोंकेपासआिाय।ें

3.श्वासछोडते हुएपुच छाजस्थ(टेलबोि)से आगे कीओरझुक ें औरहाथोंकोपैर ोंके ऊपरसे भूश म केसमािान्तररखें।

4.ीिता ीअंगु श लयोंसे पैर ोंकेबडे अंगू ठ ोंकोपकडें अथवाहाथोंसे टखिोंकोपकडें।पेट की मांसपेशियोंकोअंरिकीओरशसकोडेंतथाअपिाशसरघुटिोंतकलाय।ें

अवचध

ुरूिमेंकुछक्षणोंकेशलएरूकें।उड्डीयािबन्धमेंकुिलसामान्यश्वासप्रकियाकेसाथ इसेअर्धकसमयतककरसकतेहैं।मेरुिण्डऔरमांसपेशियोंमेंखखंिाविअिुभवकरें।

सीमाएँ ँ

साइदटका,जस्लपडिस्क,तीव्रपीठिावालेयहअभ्यासिकरें।

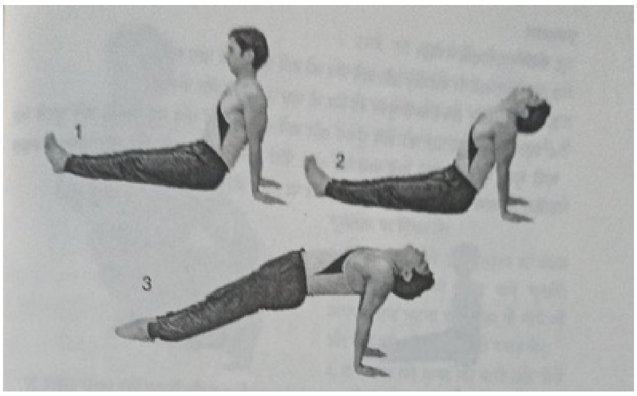
लाभ

इससेमेरुिण्डकेस्िायुओंऔरमांसपेशियोंमेंखखंिावसेरक्तऔरऊिााप्रवाहमुक्तरूपसे होताहै।अतुःमेरुिण्डमेंलिकआतीहै।माशसकधम,ायकृतमन्िता,मधुमेह,गुिोकीसमस्याओं, ब्रोंकाइदटसआदिकेयोगद्वाराउपिारमेंसहायताशमलतीहै।

ध्यान रखें

पीठकोसीधारखें,झुकेंिहीं।पैरोंकोसीधाफैलाय।ेंइन्हेंघुटिोंपरमोडेंिहीं।पावोंको ीडिकररखें।कोहनियोंकोककसीओरमोडिेकेस्थािपरिीिेकीओरमोड।ें

कोर्ासन



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें।हथेशलयोंकोपीछेकीओरभूशमपररखें।भुिाओंकोसीधाफैलाय।ें अंगुशलयााँपीछेकीओरसंकेतकरें।

2.शसरकोपीछेझुकायेंऔरकन्धोंकीअजस्थयोंकोनिकटलाय।ें

3.कूल्होंकोयथासम्भवऊपरलायेंऔरपैरोंकोभूशमपरसीधारखें।पैरोंकिोडे,घुटिसीधेरखें,
तलुवेभूशमपरलगे।

अवचध

कुछक्षणतकइसजस्थनतमेंरहें,इसकेबिाप्रारजम्भकजस्थनतमेंपवश्रामकरें।

सीमाएँ ँ

कमिोरकलाईयोंऔरभुिाओंवालेइसिेकरें।

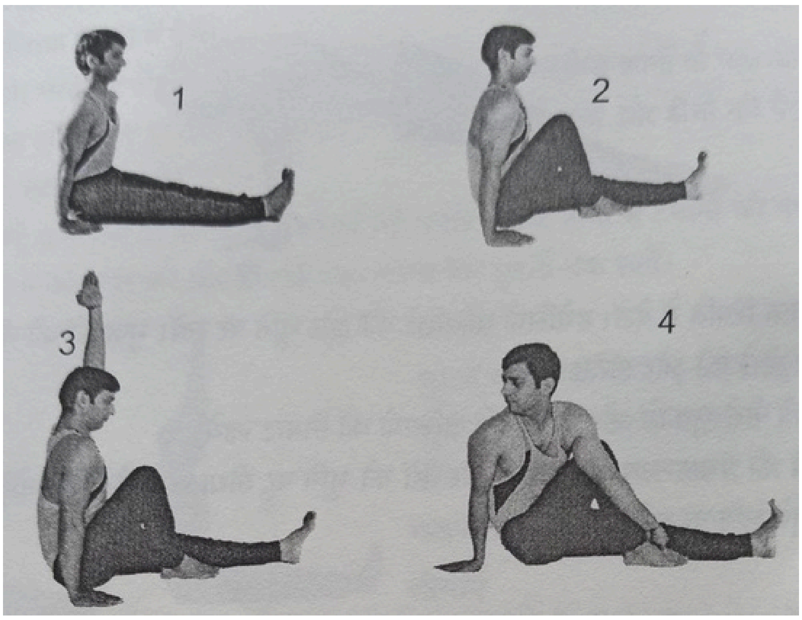
लाभ

इससेपजश्मोत्तािासिकेलाभबढ़ातेहैंक्योंककयहउसकेपवपरीतजस्थनतहै।इससेिरीर तथामेरु िण्किोआगे कीओरखखंि ावशमलताहै।भिु ाओं किोजक्तशमलतीहै।हाथोंऔरपैर ोंमें ऊिाकामुक्तप्रवाहहोताहै।

ध्यान रखें

शसरकिोपीछे कीओरलटकाय।ें ऊाँ िामतउठाय।ें घुट िोंपरमोडे त्रबिापैर ोंकोसीधारखें। िीिेएडडयााँऔरउिकेतलवेभूशमपरलगिेचादहए।

वक्रासन



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें। 2.घुटिपरियेंपैरकोमोडेंऔरियेंपावाँकोबायेंघुटिकेपासरखें।

3.श्वासभरेंऔरअपिेबायींभिुाकोशसरकेपासऊपरकीओरफैलाय।ें

4.श्वासछोडतेहुएधडकोियेंघुमायेंऔरबायेंहाथसेियेंपावाँकोपकड।ेंियेंघुटिकोबायीं भिुाकिीरखें।ियेंहाथकोथोडापीछेरखें।िेहेरिायींओररहे।सामान्यश्वासप्रकियाके साथइसीजस्थनतमेंरहेंऔरमेरुिण्पिरध्यािकेजन्तिकरें।

अवचध

5से10सामान्यश्वासकेसाथरूकेरहें।कफरपवश्रामकरें।िूसूरीओरइसीप्रकियाको िोहिराय।ेंयहस्व-सम्पूरकप्रकियाहै।

सीमाएँ ँ

साइदटकासमस्या,तीव्रपीठििाऔरहनियाकेरोगियोंकोयहअभ्यासिहींकििािादहए।

लाभ

इससे एड्रीिलग्रंर् थयों,गिु ाा औरआताँ ोंकीमाशलिहोतीहै,कब्ििूरि होतीहै।प्रारजम्भक स्तरकसाइदटकाकििाासमाप्तहोताहै।यहअभ्यासिपािकियाकोप्रभापवतकरताहै।कमरक आसपासिेवश्यकिबीहटाताहै।

ध्यान रखें

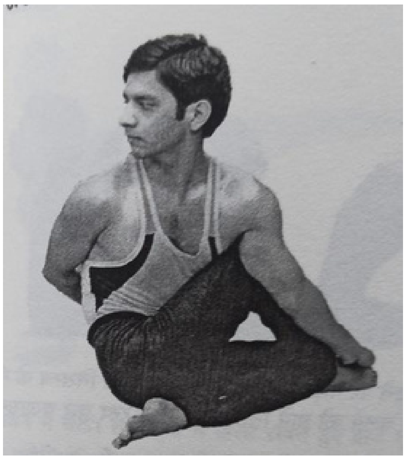
टांगघुटिपरमुडिेहीं।मेरुिण्किोसीधारखतेहुएअर्धकार्धकमोडिेकाप्रयासकरें।

अद्धयमत्सये्रासन

1.टांग ोंकोबाहरकीओरफैलाते हुएप्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठ ें।ियीं टांग कोघुट िे परमोडें और इसेबायींटांगकेऊपरसेलिाय।ेंियेंपांवकोबायेंघुटिकेनिकटतकलिाय।ें

2.बायेंघुटिकोमोडकरबायींएडीकोमूलाधारपरदटकालें।

3.श्वासबाहरछोडें औरमेरु िण्किोसीधारखते हुएधडकोथोडािायें घुम ाय।ें आपकिाायां घुट िा बायेंभिुाकिीरहेऔरियेंपांवकोबायेंहाथसेपकडलें।



4.ायें हाथकोकमरकीबार्यी ओरपीछेले आय।ें िह रिायें घुम ायें औरइसिौरिार्गिगािायें कन्धेकेऊपरकीओरहो।

अवचध

5से10बारसामान्यश्वासकेसाथरूकेरहें।इसिौरिारीढ़कीहड्डीपिरध्यािकेजन्ति करें।कफरपवश्रामकरेंऔरइसिैूसूरीओरिीहराय।ेंस्व-सम्पूरकप्रकियाहै।

सीमाएँ ँ

गभवातीमदहलायेंयहआसिकिरें।पेजप्टकअल्सर,हनियाा,बढ़ेहुएथायराईडिवालेलोग, पविेषज्ञकीनिगरािीमेंइसआसिकोकरसकतेहैं।

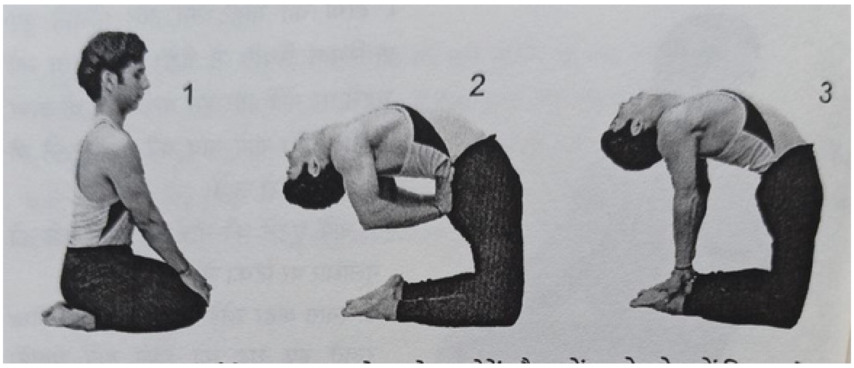
लाभ

मेरुिण्किोलिीलाबिाताहै।पेटकेआसपासअिावश्यकिबीघटतीहै।पेटेकेअंगंठीक होतेहैं,साइदटकाऔरजस्लपडिस्ककीपहलीअवस्थामेंलाभहोताहै।मधुमेहकेयौर्गकप्रबन्धि मेंउपयोगीहै।यहएड्रीलिीएवंपपत्तकेस्रावकोनियजन्त्रतकरताहै।साइिस,ब्रोंकाइदटस,कब्ि, आताोंकेरोग,माशसकधमाकीसमस्या,मूत्रमागाकीसमस्या,सवाईाकलस्पोडिलाइटसकेउपिारमें उपयोगीहै।इसकासहितासेअभ्यासहोसकताहै।

ध्यान रखें

नितम्बभूश मसे ऊपरिउठें।िरीरककसीएकओरिझुकु ,कन्धे ििी िआय।ें घुम ाते समयरीढ़कीहड्डीसीधीरखें।

उष्ट्रासन



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंबैठें।ि◌ायींटांगकोघुटिपरमोडेंऔरियेंतलवेकोियेंनितम्बकिेकी रखें।बायींटांगकोघुटिपरमोडेंऔरबायेंतलवेकोबायेंनितम्बकिेकीरखकरवज्रासिमेंबैठें।

2.घुटिोंपरखडेहोियेंऔरकोहनियोंकोमोडतेहुएहाथोंसेपीठकोसहारिें।

3.धीरेधीरेपीछेकीओरमुड ◌ें औरियीं हथेल ◌ीकोियीं एडीपरतथाबायीं हथेले ◌ीकोबायीं एडीपर दटकालें।शसरको,पीठकीतरिफीलटकालेंऔरअपिेकूल्होंकोआगेकीओरधकेलें।

अवचध

10बारसामान्यश्वासप्रकियाकेसाथआसिमेंरहें।मेरुिण्डपरिध्यािकेजन्तिकरें।

सीमाएँ ◌ँ

हृियरोगीऔरहनियाकेरोगीयहअभ्यासिकरें।

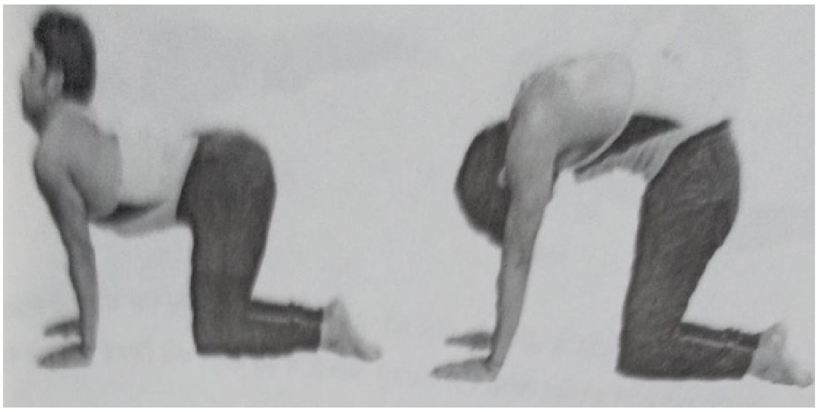
लाभ

इसअभ्याससेमेरुिण्डमेंलिकआतीहै।रक्तप्रवाहमुक्तरूपसेमजस्तष्कतकहोताहै। पेटकेशलएलाभकारीहै।पीठिा,श्वाससमस्या,हड्डीरोग,लबैगोऔरसाइदटकाकेसमाधािमें सहायकहै।अभ्यासकताासकियऔरसिगबिताहै।

ध्यान रखें

िघोंकोकमरतकसीधारखें।ि◌ोंघुटिोंकोएकसाथिोडकररखें।भुिाओंकोसीधा फैलाय।◌ें यदिकदठिलगे तोघुट ि◌ोंकेबिीथोडाअंतं रभीरखसकते हैं।शसरकोसीधाऊपरि उठाय,◌ेंइसेपीछेकीओरलटकिें।

माजारयासन



वज्रासिमेंबैठें।हथेशलयोंमेंअंतररखतेहुएइन्हेंभूशमपरदटकायेंऔरकन्धोंके समिाान्तरहीरखें।हथेशलयोंऔरघुटिोंकेबिीकाअंतरलगभगकन्धेऔरकूल्हेकेसमिाअथवा धडकीलम्बाईकेबराबररहे।घुटिोंकेबिीकाअंतरकमरकिीौडाईजितिारहे।िरीरकेऊपरी क्षेत्र मेंमांस पेश ियोंकोशिर्थलछोडें औरपू वी्केगुरु त्वाकषणा केप्रभावमेंीिि आै िं।साथही साथयथासम्भवीिगािाऔरशसरकोपीछेकीओरलिाय।ें यहपहलाभागहै।मिाराासिकेअंतम भागकेशलएपीठकोइसप्रकारमोडेककयहकमिाकारूपलेलें।ििगाकोशिर्थलछोड,ें शसरको िीिलिटकाय।ें सामान्यश्वासप्रकियामेंििीिभागोंकिीोहराय।ें

अवचध

करें।

ििीप्रिकियाओं कोकरिे से एकिरणहोगा।हररिीपिाँ से 1०िरणोंमेंइसअभ्यासको

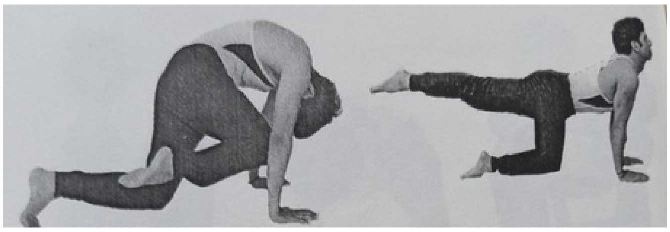
लाभ

मेरुिण्मिेंलिीलापिआताहै।कदठिपररश्रमकेकारणपीठऔरिीिगामेंहिोवालीपीडा मेंराहतशमलतीहै।पीठऔरिीिगाकीमांसपेशियाँस्वस्थहोतीहैं,आलस्यिूरूहोताहैऔरमिमें स्फूनताकासंिारिहोताहै।

ध्यान रखें

िििऔरभिुाएँभूशमपरलम्बवत्होें।ऊपरबताईहुईिूिरीपरअवश्यध्यिों।

त्रत्रपादमाजासयन



मिराासिकीअजन्तमजस्थनतमेंआयेंऔरपीठकोसीधारखें।ाियेंपैरऔरशसरकोपीठ
के स्तर पर रखें। धीरे धीरे गिाि को मोडें ताकक पीठ अवतल आकार में आ िाए। यही त्रत्रपाि
मिराासिकीअजन्तमजस्थनतहै।बायेंपैरसेइसप्रकियाकािोहराय।ें

सीमाएँ:

मिराासिकीभानाँतही।

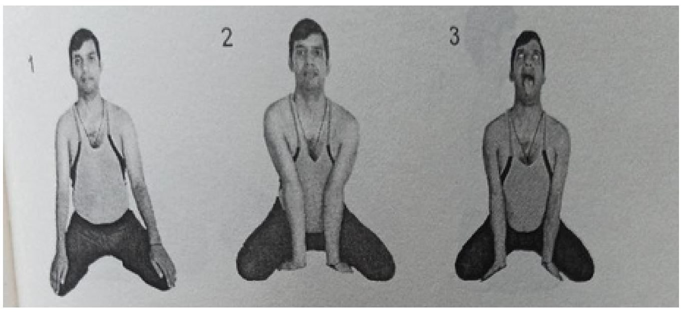
लाभि:

मेरुिण्डिलीलाऔरस्वस्थरहताहै।िरीरकेऊपरीअंगोंकीजस्थनतमेंस्वास्थ्यधका
सुधारहोताहै।पीठऔरगिािािकोमेंआरामशमलताहै।मेरुिण्डकािनिलेभागऔरसवाईकल
समस्याओंकेउपिारमेंसहायकहै।

ध्यान रखें:

पैरकोबहुतऊपरमतउठाय।ेंइसेकमरकेसमािान्तरबिाएरखें।

मसंहांसन



1.वज्रासिमेंबैठ ें,घुट ोंकेबिीअंतं ररखें।होसकेतोसूय ा कीओरमुख रखें।

2.अपिीहथेशलयोंको,घुटिोंकेबिीमेंभूशमपरदटकायेंऔरअंगुशलयााँपैरोंकीओरहों।भ्रिुाओं परिरीरकोदटकाते हुएआगे कीओरझुकु ें।पीठकोमोडे औरधीरेधीरेशसरकोपीछेकीओर झुकाय।ें इससेपीठमेंतनिकखखंिावििुभवकरें।

3.आंखेखुलीरखेंऔरिांभवीमुिामेंििाभौंहोंकेबीकेस्थिापरिरखें।पूिरीरकोपवश्राम ििकसेधीरेधीरेगहरीश्वासभरें।मुहाँखोलें,िीभकोठोडीकीतरफनिकालें।आहकीआवाि निकालतेहुएश्वासबाहरछोड।ेंमुहाँबन्किरकेश्वासभरे,एकिरणपूराहोगा।

अवचध

5से10िरणोंतकइसअभ्यासकोिोहराय।ें

सीमाएँ ँ

घुटिोंमेंतीव्रपीडाहोिेपरवज्रासििहींकरें।गलेकीिोमेंभीइसअभ्याससेबिें।

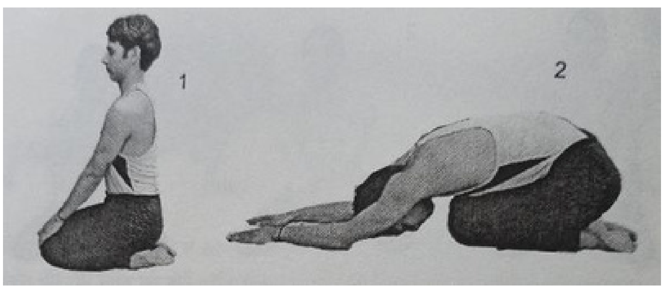
लाभ

गले,िाक,किा,आंखऔरमुहाँकेरोगोंकेउपिारकेशलएअत्यर्धकलाभियकहै।यह छातीएवं ियाफ्रामक्षेत्र् से तिावूिरू करताहै।हकलिो वाले, अन्तमुखा ीएवं अधीरव्यजक्तयोंके शलएलाभियकहै।इससेआवािमेंनिखारआताहै।

ध्यान रखें

भ्रिुाओंकोकोहनियोंपरिमोड।ेंअंगुशलयााँभीतरकीओरपांवोंकीतरफहों।शसरसीधिा रखें,थोडापीछेकीओरझुकाय।ेंिीभकोसाििेिीिे,िीकीओरबाहरनिकालें।

शशांकासन:



वज्रासिमेंसीधाबैठ ें।आखाँ ेंमूंि लें,श्वासभरते हुएभ्रिु ाओं कोशसरकेऊपरकीओर उठाय।ेंश्वासबाहरछोडतेहुएकूल्होंसेआगेकीओरझुकें।भ्रिुाए,ाँहथेशेलया,ाँमस्तक,भूशमपर

दटकेहों।भिुाओंकोखुलारखें,कोहनियोंकोभूशमपरदर्टकिें।श्वासछोडतेहुएकुछक्षणइसी जस्थनतमेंरहेंऔरकफरश्वासभरतेहुएभिुाओंऔररगिाकोउठाकरप्रारजम्भकजस्थनतमेंआ ायि।ेंअभ्यासकोनतिीरबारिोहराय।ें

सीमाएँ ँ

उचिरक्तिाप,जस्लपडिस्क,मेरुिण्ककेनिलेभागकीसमस्यातथिाक्करऔरकििा मेंयहअभ्यासिहींकरिािादहए।

लाभ

इससे पुरु षों-जस्त्रयोंकेििप्रिअंग ोंकोठीककककयािासकताहैं।नियशमतरूपसे करिे परकब्सिछुटकारापायिािासकताहै।यदिइसकीअजन्तमजस्थनतमेंउज्िायीप्राणायामककया िाएतिोधसमाप्तहोताहै,मिान्तिहोिाताहै।

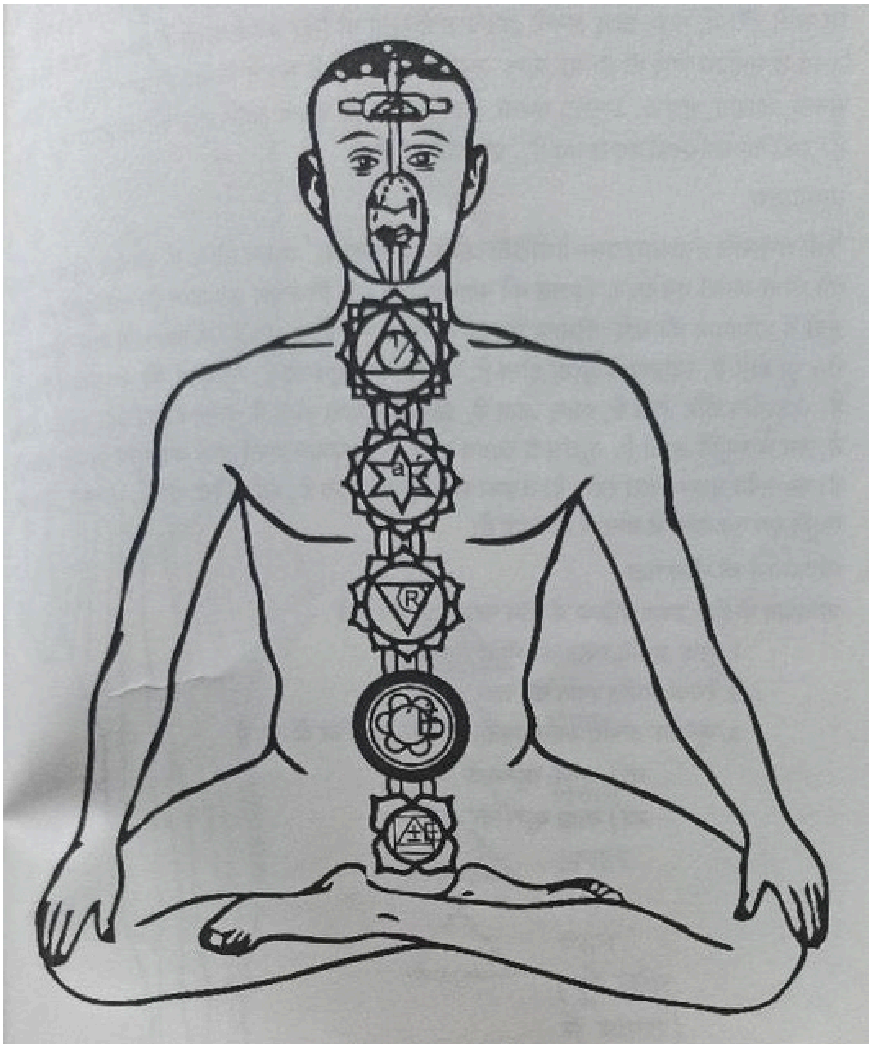
प्रकारात्र

मुट्दठयााँबिाकरइन्हेंपेटकेनिलेभागपररखेंऔरश्वासछोडतेहुएअजन्तमजस्थनतमें आय।ेंपेटकेआन्तररकअंगोंकीमाशलिहोतीहैजिससेपािकियामेंसुधारहोताहै।

ध्यान रखें

कूल्होंकोएडडयोंसेऊपरिउठिें।माथाभूशमपरलगाय,ेंशसरकाऊपरीभागिहीं। भिुाओंकोकोहनियोंतकिीलाकरभूशमपरदर्टकिें।

प्राण और प्राणायाम



इडा, पिंगला, सुषुम्ना और षट् चक्र

प्राणएकसम्पूणिाजक्तहै।यहसभीगहपवद्यमािहै।यद्यपपयहश्वासप्रकियामें
प्रयुक् तवायु से सम्बजन्धतहैतथापपयहवायु याआक्सिीसे अर्धकसूक्ष् महै।"िोप्राणको
ीतिाहैवहविेंकाज्ञिीहै"श्रुनतयोंकायहकथिहै।विान्तसूत्रोंकाकथिहै,"श्वासब्रह्महै"
प्राणंब्रह्मुःपविानियात्'्।यदिहमकोशितकीउपनिषद्औरछान्ग्यिउपनिषद्केउपाख्यिोंको
पढ़ेंहिाँ परसभीइदिया,ाँमि-प्राणअपीअपीसवोचिताकेशलएसंघ षा करते हैंतोहमेंज्ञात
होगाककउिमेंसेसवोचिप्राणहीहै।यहप्राण-स्पन्हिीहैजिससेमिमेंपविारउत्पन्हिोते
हैं।िेखिा,सिुा,बोलिा,सूंघिा,अिुभवकरिा,िाा,संकल्पकरिाआदिप्राणकीसहायतासे
हीसंभवहै।इसीशलएधमग्रान्थोंकाकथिहै,'प्राणहीब्रह्महै।'

प्रार्ायाम

'तस्वमस्नत र्शवासप्रर्शवासयोगनयतववच्छेदिः प्रार्ायामिः'आसिशसद्र्धकेपश्ात्पूरक(श्वासको भीतरलेिा)एवंरेिक(श्वासकोबाहरछोडिा)परनियन्त्रणप्राणायामहै।पतञ्शिलकेयोगसूत्रोंमें प्राणायामकीयहीपररभाषाहै।यहरायोगकािौथाअंगहै।प्राणायामसेसभीप्रकारकेरोगिूरू होते हैं,स्वास्थ्यमेंसुध ारहोताहै,पािपाकियासुध रतीहै,स्ायुओं कोवीविशमलताहै, ठिराजग्ातीव्र होती है, रिर्ि िाता है, आलस्य समाप्त होता है, िरीर हल्का और स्वस्थ होता है, मिमेंस्फूनता आतीहै,कुंशिशििीाग्रतहोतीहै।प्राणायामकरिे वाले कोभूख अचछीलगतीहै।वह सिैवप्रसन्ाचित्तरहताहै।उसकािरीरसुन्िबिताहै,वहिजक्त,ऊिा,ाउत्साह,साहस,स्फूनता एवंएकाग्रतासेसम्पन्िहोताहै।

प्रार्ायाम के तीन पक्ष

प्राणायामकेशलएश्वासप्रकियाकेतीिपहलूहोतेहैं।येहैं:-

1.पूरकअथात् ाश्वासकोभीतरलेिा

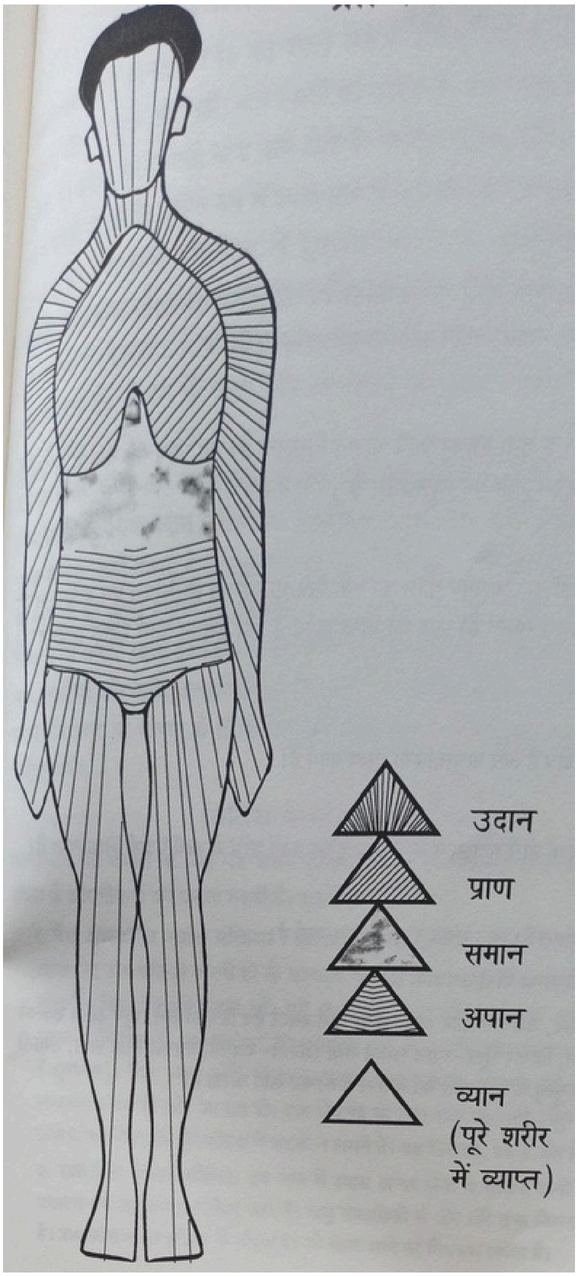
2.रेिकअथात् ाश्वासकोबाहरछोडिा

3.कुम्भकअथाताश्वासरोकिा-इसकेआगेकफरिोअंगहैं

क)अन्तुःकुम्भक

ख)बाह्यकुम्भक

प्राणर्क शरीर



योगदशनय के अनुसार मानव शरीर पाँच कोशों से बनाहैं:

क)िारीररककिोअथात्   ।अन्मियकिो

ख)प्राणमयकिो

ग)मिोमयकिो

घ)पवज्ञिामयकिो

ड)आिन्मियकिो

प्राणायामप्रकियामुख्यतु:प्राणमयकिोपरआधाररतहै।यहकिोपिाँप्राणोंसेबिाहै जिन्हेंपंप्रिाणअथात्प्राण,अपाि,समाि,उिािऔरव्याकहािाताहै।

उदान

उिाि का स्थाि है कं ठ है तथा इसका काया भोिि निगलिा है। यह िीव को िींि में ले िाताहै।मृतूयुकेसमययहसूक्ष्मिरीरकोस्थूलिरीरसेपृथृक्करताहै।

प्रार्

यह ब्रह्माण्डीय प्राण िहीं, यह प्राणमय किो का एक ऐसा भाग है िो लेर रनिक्स एवं डायाफ्राम के बीच के क्षेत्र पर नियंत्र ण रखता है। प्राण का के न्द्र हृदय है और इसका काया श्वास प्रकियाकोिलािाहै।

समान

इसकास्थािाशभक्षेत्रहैऔरपाििकियामुख्यकायाहै।

अपान

इसकास्थािाशभकेिीचे गुि ास्थिाहै।इसकामुख् यकाया िरीरसे व्यथा पिाथा निकालिा है।

व्यान

यहपूरेिरीरमेंव्याप्तहै।रक्तसंचारइसकामुख्यकायाहै।

इन पाँचों प्रार्ों के सार् पाँचँ उपप्रार् हैं-

िाग,कूम,ाकिकर,िेवित्तऔरधिञ्िय।िागिकारएवंदहिकीलिै,कूमाआखोंखोलिैऔर आखाँ ेंझपकिो,किकरभूख -प्यासलगिा तथाछींकं िे-खांस िे,िेवित्तनिािलिा,उबासीलिे और धिञ्ियमृतूयुकेबािशरीरकोसमाप्तकरिेकाकायाकरताहै।

श्वास प्रक्रक्रया के कुछ अ्य त्रब्दु ु

सामान्यतु:प्रनतशमिटहम15बारश्वासलेतेहैंअथात् ्प्रनतदििहम21600बारश्वास लेतेहैं।हमारिीीविकुछऔरिहीं,मात्रश्वासोंकीगणिाहै।बाहरछोडिेवालीश्वासकीमात्रा अर्धक होती है। श्वास भरिे वाली मात्रा कम होती है। इसशलए प्रत्येक श्वास के साथ प्रनतक्षण

ि्िवािवर्धकमहोतिीातीहै।उर्ितरूपमेंश्वासर्ले केअभ्यासद्वारिीीविावर्धकमहिो को रोकिाासकताहै।एकहाथीएकशमिटमें7श्वासलेताहैऔरउत्तमस्वास्थ्केसाथसौवषों तर्कीपवतरहसकताहै।कछुआएकशमिटमें5श्वासलेताहैऔरउसर्कीीविावर्ध500वषा तकहोसकतीहै।इसतरहसेयदिहमश्वासप्रकियाकोठीककरलेंऔरगहरीश्वासर्लेको अपिीओितबिालें,तोहमभीस्वस्थिीरऔरस्वस्थमिके सािथीघावा र्धतर्कीविव्यतीत करसकतेहैं।

श्वासहमारिेरीरऔरसूक्ष्ममिकेबिीपुलकाकामकरताहै।श्वासकानियंत्रणमिका नियंत्रणहै।यौगर्कश्वासपवर्धयोंकोअपिाकरमिपरनियंत्रणपिाासरलहै।सवव्ायापीतािसे प्राणिजत्तकाया करतीहैऔरप्राणकेमाध्यमसे हीहमारािमिऔरस्ायिु आदिकाया करते हैं। माँा केगभा मेंहीअन्यइदियोंकेअजस्तत्वमेंआिे से पूव ा प्राणिजत्तकामकरिे लगतीहैऔर मृतूयुतककामकरतीरहतीहै।इसीशलएप्राणिजत्तकोसबसेर्प्रिाीऔरसवोत्तमर्मिािााताहै। प्राण,मि,िाडडयाँऔरिरीरअन्तसम्ाबजन्धतहैं।कहिाातहैककिोप्राणर्िकोातेहैं,उन्हें ब्रह्मकाज्ञािहै।प्राणकेसोपिासेहीव्यजक्तिरीरऔरमिसेपरिाकरसवोचिसमार्धजस्थनत तकपहुुँिाताहै।

पवपवधभागोंमेंश्वासप्रकिया

प्राणायामकीतैयारीकेशलएयहश्वासप्रकियाअभ्यासहै।इससेमुख्यतुःश्वासपद्धनतमें सुधारहोताहैऔरफेफडोंकीक्षमताबढ़तीहै।इसकेतिीभागहैं:

1. पेट आधाररत र्वास प्रक्रक्रया :इसअभ्यासकोबैठैकरयालेटकरककयिाासकताहै।अगरलेटे करप्रकियाकरिीहोतोसहितासे पीठकेबललेट िाय।ें पूण ा रूपसे श्वासबाहरछोडिें।कफर धीरेधीरेश्वासभरें।पूर ाीक्षमतासे श्वासभरें।इसे पूर ककहते हैं।पेट परहीध्यािकेजन्तिकरें। अिुभवकरेंककलगातारपेटऊपरकीओरआरहाहो।पलभररोकें(कुम्भक)।कफरश्वासछोडें (रेिक)।श्वासछोडतेसमयअिुभवकरेंककपेटधीरेधीरेलगातारअंर्रकीओरिारहाहो।एक सैकण्र्केशलएरोककररखें(कुम्भक)।इसश्वासप्रकियाकोिाोहराय।ेंपूरीप्रकियामेंझटकिे लर्िगें।यहनिरन्तर,सहिऔरपवश्रामपूवकाहो।

2. छाती से र्वास प्रक्रक्रयिा:इसभागमेंश्वासअन्रिलेिावछोर्डिोोंकेवलछातीकेप्रसारण एवं संकु िािद्वाराककएिाते हैं।वायु िासानछिोंसे धीरेधीरेतथानिरन्तरगिु रतीरहतीहै। र्यािप्राणामश्वासप्रकियार्कोीरिपेटकेबाहरऔपरनियंत्रणरखताहै।

3. क्लैवीकुलर /अपर लोबल र्शवास प्रक्रक्रयिाःयिाफ्रामपरनियंत्रणरखतेहुएछातीसेश्वासर्लिेिुरू करेंऔरप्रयाससे कुछअर्धकवायु लें।वायु कोिजक्तपूव का फेफडोंकेऊपरीभागतकलायिााता हैऔरइससेऊपरीकक्षसकियहोिातेहैं।अस्थमाकेिौरेकेसमययहक्लैवीकुलरश्वासप्रकिया स्पष्टरुपसेदिखाईिेतीहै।

यौचगक र्शवास प्रक्रक्रया:इितीिोंभागोंकीसमजन्वतश्वासप्रकियाकोयौर्गकश्वासप्रकियाकहतेहैं। बिआपश्वासभीतरभरेंगे,तबिमिुसारपहलेपेटकाफैलावअिुभवहोगा,छातीफूलेगीऔर फेफडोंकेऊपरीभागपवस्तृत होंगे औरश्वासछोडिे परिीिोंफेफडेऊपरसे िि्ी अथात् ् हंसली (क्लैव ीकल)क्षेत्र से पेट तकपवश्रामावस्थामेंआिायगें। ऐसािरणबद्धरूपमेंहोगा।इसयौर्गक श्वासप्रकियाके अभ्याससे सभिीारीररकपद्धनतयोंमेंसमन्वयहोगा।यदिमिमेंवासिा,लोभ, िोधिअथवाईष्यााउत्पन्िहोतेहैं,तोतुरंतयौर्गकश्वासप्रकियािुरूकरें।यहसबअवश्यठीक होिायगें।स्वस्थिरीरऔरस्वस्थमिसेयौविबिारहताहै।

र्शवास प्रक्रक्रया ठीक करने के कुछ उपाय याद रखें :

क)सिैवािाकद्वाराश्वासलें,मुहाँसेिहीं।यदिकुछव्यवधािहैतोरूकावटहटािेकेशलए िलिेनतयासूत्रिेनतकाप्रयोगकरें।

ख)श्वासप्रकियामेंआिावश्यकदहलिेतथाअस्वाभापवकध्वनिआदिसेबिें।

ग)आत्मनिरीक्षिद्वाराश्वासकीसंपू ण ा प्रकियासे गनत,िघता ा,मात्रा,सघिता,तापमाि,निरन्तर स्वतुःध्वनिआदिकेप्रनतिागरूकरहें।

नाड़ी शुद्चध के मलए प्रार्ायाम

प्राणिाडडयोंमेंआसािीसे प्रवे िहीं करसकताहैयदिाडडयााँ अिुद् र्धयोंसे भरीहों। इसशलएसबसेपहलेउिकािुद्र्धकरणकरिाहोगाऔरतभीप्राणायामकाअभ्यासकरिाहोगा।िो प्रकियायें अथात् ् समिु औरनिमिुा िाडडयोंकािोधिकरतीहैं।समिु मािशसकप्रकियाद्वाराबीि मंत्रकेसाथककयािाताहै।निमिुाद्वारािारीररकस्वचछताएवंषट्कमासम्पन्िहोतेहैं।

1.ककसीभीध्यािजस्थनतमेंबैठें।वायुकेबीिाक्षरयंपरध्यािकरेंिोधिुएंकेरंगकाहै।बायें िासािनछिसेश्वासभरतेहुए16बारमािशसकरूपसेबीिाक्षरिोहराय।ेंयहपूरकहै।िबतकआप 64बारबीिाक्षरिोहरालें,तबतकश्वासकोरोकेरखें।इसेकुम्भककहतेह।ैंकफरधीरे-धीरेतब

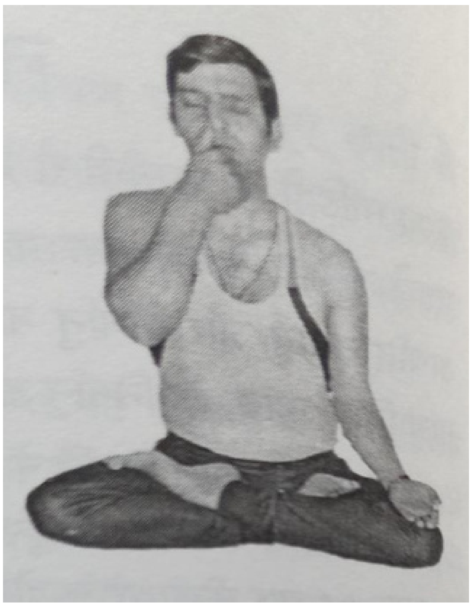
तकिायेंसिानछिसेश्वासबाहरछोड,ें िबतकआपबिीाक्षरको32बािरिहिरालें।यहरिेक है।

2.ाशभअजग्तित्त्वकास्थिाहै।इसतत्त्वपरध्यिाकरें।ायेंसिानछिसेश्वासभरतेहुए16 बारबिीाक्षररंीहिराय।ें िबतकआप64बारबिीाक्षरिरिहिरालें,तबतकश्वासकोरोकेरखें। कफरधीरे-धीरेतबतकबायेंसिानछिसेश्वासबाहरछोड,ें िबतकआपबिीाक्षरको32बारि ाहिरालें।

3.ाशसकाग्रपरदृजष्टएकाग्रकरें।बायेंसिानछिसेश्वासभरतेहुए16बारबिीाक्षरठंाहिराय।ें बितकआप64बारबिीाक्षरिरिहिरालें,तबतकश्वासकोरोकेरखें।अबकल्पिाकरेंककिन् से ोअमृत् बरसताहै,िरीरकेसभीअंग ोंमेंप्रवादहतहोकरउन्हेंिुद् धकरतिाारहाहै।कफर धीरे-धीरेतबतकिायेंसिानछिसेश्वासबाहरछोड,ें िबतकआप **पृथ्वी के बीजाक्षर लं** को32 बािरिहिरालें।

पूरक,कुम्भकएवंरिेकइतिेउचिअिुपातमेंकरिाआिवश्यकहै।अपिीअपिीक्षमता केअिुसारइसकाअिुपातनिधारारतकरिाहोगा।1:4:2काअिुपातबिाकररखें।कल्पिाकरेंकक ऊपरवखणतातिीप्रकारकेप्राणायामसिाडडयोंकाउपयुक्तिुद्धिकरणहोगयाहैऔरप्राणिजक्त रिीरकेप्रत्येकभागमेंमुक्तरूपसेप्रवादहतहोरहीहै।

अभ्यास1

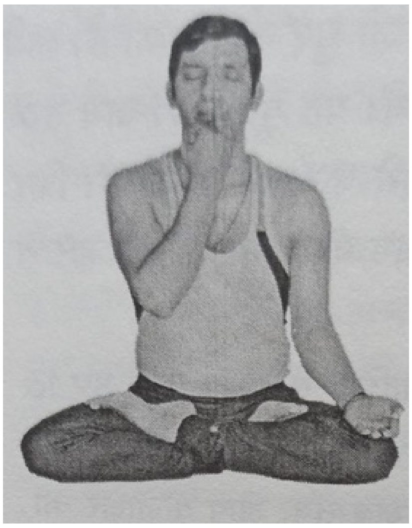


च्र नाड़ी शोधन:ायेंहाथकेअंगूठेसिायेंसिानछिकोबन्दकरकेबायींओरसेश्वासभरेंऔर छोड।ेंसहितासेइसे12बारिहिराय।ेंएककिरणपूराहोगा।

सूय यनाड़ी शोधनि: अबिायेंहाथकीआिशमकासेबायेंासिानछिकोबन्किरें।ियेंासिानछिसे सहितापूवका12बारश्वासभरेंऔरछोडें।यहएकिरणपूराहोगा।

अभ्यासकेपहलेसप्ताहमेंप्रत्येकओरसेएकिरणकरें।िूसूरेसप्ताहमेंिी,तीसरेमें तिी बार अभ्यास करें। िब एक िरण पूर ा हो, तनिक पवश्राम करें। अपिी िजक्त एवं क्षमता के अिुरूपआपिरणसंख्याबढ़ासकतेहैं।अभ्यासकेसमयअस्वाभापवकध्वनिसेबिें।

अभ्यास2



धीरेधीरेसहितािसिोंासिानछिोंसेश्वासभरें।श्वासरोकेंिहीं।कफरधीरेधीरेश्वास छोड।ें 12 बार िोहराय।ें एक िि पूर ा होगा। अपिी क्षमता और सामय िुस ार 2 से 3 िरण अभ्यासककयािासकताहै।

अभ्यास3

न्िभि ु:ियेंहाथके अंगू ठे से िायें िासानछिकोबन्किरके बायीं ओरसे श्वासभरेंऔर छोड।ेंसहितासेइसे12बारिोहराय।ें

सूय ा भि ु:ियें हाथकीआिशमकासे बायें िासानछिकोबन्किरें।ियें िासानछिसे सहितापूव का 12बारश्वासभरेंऔरछोड।ेंयहााँआप1:2केअिुपातमेंश्वासभरऔरछोडसकतेहैं।

अभ्यास4

दोनों नासानछरों से शवास प्रक्रक्रया

ाियें हाथकेअंगू ठे से ाियें ाासानछिकोबन्किरकेबायीं ओरसे धीरेधीरेश्वासभरें,कफर ाियें हाथकीआिशमकासे बायें ाासानछिकोबन्किरकेाियें ाासानछिसे धीरेधीरेश्वासछोड। ें अबिायें ाासानछिसे श्वासभरेंऔरबायें से श्वासछोड। ें 1:2काअिुप ातबिाएरखें।एकिरण पूराहोगा।इसे12बारिोहराय। ें

अभ्यास संख्या5

भीतर शवास रोकना प्रारम्भ करना

इसिरणमेंअन्तुःकुम्भककककयााासकताहै।ाियेंहाथकेअंगूठेसेाियेंाासानछिको बन्किरके,मिमें5तकगणिाकरतेहुएबायेंाासानछिसेश्वासलें।श्वासभरिेकेबाि,िोनों ाासानछिोंकोबन्किर,ालन्धरबन्धकेसाथश्वासरोकें।मिमें5तकगणिाकरते रहें।कफर बन्धकोछोडकर,मिमें5तकगणिाकरतेहुएाियेंाासानछिसेश्वासछोड। ेंश्वासछोडिेके बाि, ाियें हाथ की अिाशमका से बायें ाासानछि को बन् किर पिााँ तक गिती करते हुए ाियें ाासानछिसे श्वासभरें।पिु ुःिोनोंाा सानछिोंकोबन्किर,ालन्धरबन्धकेसाथश्वासरोकें।मिमेंपिााँतकगणिाकरतेरहें।बन्धकोछोड। ेंअबमिमें5तकगणिाकरतेहुए,बायेंाासानछि सेश्वासछोड। ेंइसप्रकार1:1:1केअिुपातमेंश्वासरोकिेकेपहलेिरणकोपूराकरें।

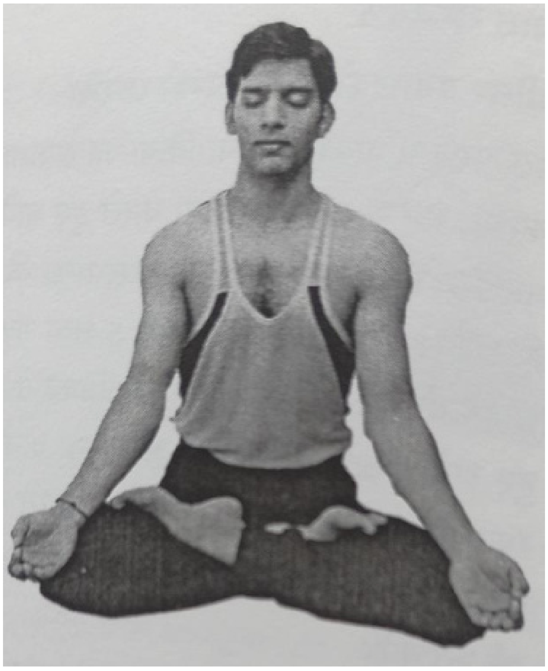
कु छ दििों के अन्तराल के बाि िूसू रे िरण पर आयें और 1:2:2 के अिुप ात से करें , तीसरी बार1:3:2केअिुपातऔरअनतमिरणमें1:4:2काअिुपातरखें।एकिरणमेंपूरीक्षतापिो केबािहीिूसरेिरणऔरकफरआगे1:4:2केअिुपातपरिाय। ेंइसकेबािबाह्यकुम्भकको प्रारम्भककयााासकताहै।

क्रमः आसि,उष्णताअथवाशीतलताप्रियकप्राणायामोंमेंक्षितापालिेकेबािऔरभ्रामरीतथा उज्ाियीप्राणायामसेपहलेाडीशोधिप्रकियाकीाािीाादहए।

लाभ:ाडीशोधिसेसुनिजश्तिहोताहैककआक्सिसीकीअनतररक्तआपूनतासेपूरेशरीरकापोषण होरहाहै,प्रभावीरूपसे काबाि ाईआक्साइडबाहरनिकलरहीहैऔररक्तमेंसे पवषैले तत्त्व

बाहरनिकालिेरहेहैं।मजस्तष्ककेन्सिकियहोकरअपिीपूरीक्षमतासेकामकरिेलगताहै।
इससे ि ाजन्त,पविारस्पष्टताएवं एकाग्रताबढ़तीहै।मिाशसककाया करिे वालोंकोयहप्राणायाम
करिािादहए।इससेिीविजक्तबढ़तीहैऔरप्राण-सन्तुलिसेरि्न्ता-तिावकास्तरकमहो
िाताहै।इससे इिाऔरपपंगं लिााडडयोंकेबीिसंतु ल ि उत्पन्िहोताहै।सुषु म् िि ाडीमेंप्राण
प्रवाहहोतािहैध्यािाकीगहिअवस्थाएवंआध्याजत्मकिागरणकीओरलिेताहै।

कपालभानत



'कपाल'संस्कृतकािब्दहै-इसकाअथाहैमजस्तष्क।भानतकाअथाहै–मक।कपालभानत
बि्दकाअथाहैऐसाअभ्यासिोमजस्तष्कअथवाललाटकीकाजन्तबढ़ाए।यहहठयोगकीषट्
कियाओंमेंसेएकहै।

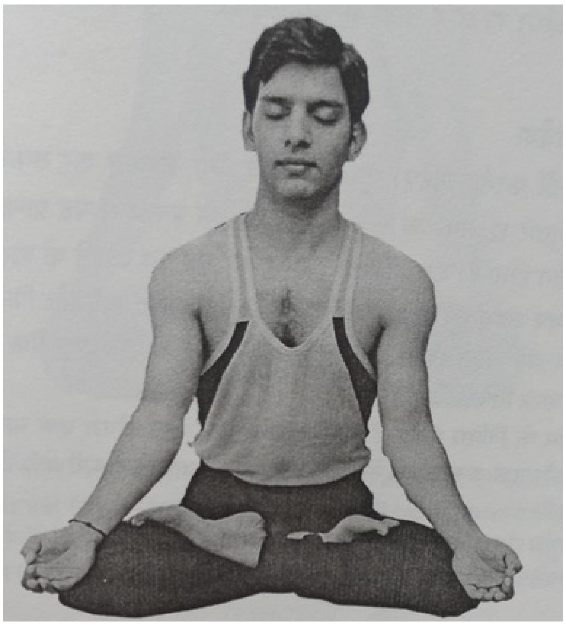
ववचधि: ककसीभीध्यािाजस्थनतमेंबैठें।मेरुिण्डकोसीधारखें।आंखेबन्दतिथािेहरासहिऔर
सरलरहे।पूरेिरीरकोपवश्रामकीजस्थनतमेंलाय।ें अपिीपीतिामजस्तष्ककेअग्रिमभागपर
लाय।ें ि ाशसकाग्रपरध्यािाकेजन्तिकरें।ििोंि ासानिछोंसे गहरीश्वासभरेंऔरिजक्तपूव का श्वास
बाहरछोड।ें

सीमाएँ: जिन्हें शसर के ि करिी, शमगी, हनिया ा, पेट में अल्सर आदि के रोग हों, उन्हें कपालभानत
प्राणायामिहींकरिािादहए।

लाभिः

इसप्राणायामसे ि◌शसकामागा अथवाश्वासमागा स्वचछहोताहै।श्वासि–शलयोंकीऐंठ ि◌ रू्िहोतीहै।पररणामस्वरूपधीरेधीरेिमारोगसमाप्तहोिलगताहै।फेफडोंकोपूरीआक्सिी शमलिे लगतीहै।तपेदिककाबैक्ीटीररया,पिपिे केशलएखालीस्थिाि िहीं पासकताहै।इस अभ्याससेक्षयरोगकाउपिारहोताहै।फेफडोंकापयाप्ातपवकासहोताहै।कािबिाईआक्साइड औरअन्यरक्तअिुद्ध्याँबाहरफेंकिीजातीहैं।ि◌रीरकीकोशिकाओंऔरऊतकोंकोबडीमात्रा मेंआक्सिीशमलतीहै।स्वास्थ्यउत्तमरहताहै।ह्रियसमुर् ि◌तरूपसे कामकरिे लगताहै।रक्त संिारिऔरश्वसितन्त्रमेंकाफीसीमातकसुधारहोिताहै।स्ायुतन्त्रसंतुशलतऔरसुदृढ़ बिताहै।पािकियाकेअंगसहीकामकरिेलगतेहै।

भस्वत्रका प्रार्ायाम



संस् कृतिब्भिजस्त्रका'काअथा है-धौंकिी।ि◌बभीजक्तपूव का वायु कोअंरिखींचते या बाहरनिकालतेहैंतोलोहारकीधौंकिीकीसीआवािनिकलतीहै।इसशलएइसकायहिामपडाहै। धौंकिीसेवायुकोआगमेंिालिेसेउसकीउष्णताबढ़ातीहै।इसीप्रकारयहप्राणायामििरीररक औरमािशसकस्तरपरआन्तररकऊष्माबढ़ाकेशलएवायुप्रवाहमेंवृद्धिकरताहै।

ववचधिः

ककसीभीध्यािजस्थनतमेंसहितासेबैठें।रिन्िुामेंअपिेहाथोंकोघुटिोंपरदटकालें। शसरतथामेरुिण्िकोऊपरकीओरसीधारखें।आखोंमूंिकरिरीरकोशिथिलछोड।ें अपिाध्या

पेट अथात् ् मखणपुर ििपरकेजन्तिकरें।पूर ीतरहसे श्वासबाहरनिकालिें।प्रारम्भकरें।िोों
ािसानछिोंसे गहरीश्वासभरेंऔरिजक्तपूव का श्वासबाहरछोड।ें तािविलें।लौहारकीधौंकिंकी
भानाँ त 10 से 12 बार िीघ्रता से श्वास भरें और छोड।ें अभ्यास में कु छ आविा आएगी। अन्त में
गहरीश्वासलें।मूलबन्धऔरािलन्धरबन्धकेसाथकुछक्षणरूकें।अबबन्धमुक्तहोकरश्वास
बाहरछोड।ेंसामान्यश्वासजस्थनतमेंरहें।

भजस्त्रकाएकिजक्तप्रियकप्राणायामहै।यहकपालभानतऔरउज्ाियीकासमजन्वतरूपहै।
प्रारम्भमेंकपालभानतऔरउज्ाियीप्राणायामकरें,तबआपकोभजस्त्रकाप्राणायामसरललगेगा।

लाभ

इसप्राणायामसे गले कीसूि िमेंआरामशमलताहै।िठराजगि्बिढ़तीहै।ाकएवं छातीके
रोगिूरू होते हैं।िमाऔरक्षयरोगसमाप्तहोते हैं।भूख अचछीलगतीहै।इससे ब्रह्मा,पवष्णुऔर
रुि ग्रंर् थ का भिे ि होता है। कुं िशलिी सम्बन्धी ज्ञिा प्राप्त होता है और तीव्रता से कुं िशलिी को
ािगृतककयाासकताहै।वात,पपत्तएवंकफकीअर्धकतासेउत्पन्िसमस्तरोगिूरूहोतेहैं।
िरीरकोऊष्माप्राप्तहोतीहै।पयाप्तमात्रामेंािड़िीुद्र्धकरणहोताहैऔरअभ्यासकताास्वस्थ
बिारहताहै।

अभ्यास सम्बधी ननदेश

ककसीकोभीअनतिहीकिरिीदहए।कुछ6रणोंतकअभ्यासकरसकतेहैंऔरकुछ
लोगअपिीक्षमताकेअिुसार12तकिासकतेहैं।आपइसप्रकारसेयहप्राणायामकरसकतेहैं।
अन्तमेंकुछपररवतिाहोताहै।िीघ्रतासे20बारश्वासलिेएवंछोडिेकेबाि,ायेंािसानछिसे
श्वासभरें।यथासम्भवश्वासकोभीतररोककररखें।सहितासेकरेंऔरकफरबायेंािसानछिसे
श्वासछोडिें।अबबायेंािसानछिसेश्वासभरें।पहलेकीभानाँतकुछपलरोककररखेंऔरकफर
ाियेंािसानछिसेबाहरनिकालिें।

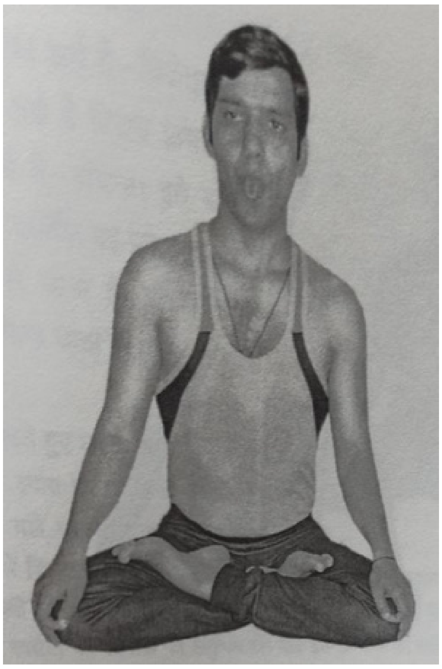
भजस्त्रकाप्राणायामकेपवपवधप्रकारहैंहिाँश्वासलिेकेशलएकेवलएकािसानछिका
प्रयोग ककया िाता है और एक अन्य प्रकार में श्वास भरिे और निकालिे में बारी बारी से िोों
ािसानछिोंकाप्रयोगहोताहै।

िलोगिीघावार्धतकगहितापूवकायहप्राणायामकरिेकेइचछुकहों,उन्हेंकेवलखखिडी
कासेविकिरिािदहएऔरप्रातुःअभ्यासिुरूकरिेसेपूवािएिीमाअथवाबजस्तकियाकरिी
ािदहए।

सीमाएँ ः

कपालभानतप्राणायामवालीही।

शीतली प्रार्ायाम



ववचध

सहिबैठें,पीठ-गिगा-शसरकोसीधारखें।जिह्वाकोहोठोंसेथोडासाबाहरनिकालेंऔर

लीकीभानाँ तमोडलें।इसीजिह्वालीसे श्वासलें।अंत मेंजिह्वाकोसामान्यजस्थनतमेंले

आय।ें मुहाँबन्किरलें,ाकसेश्वासबाहरनिकालिें।जिह्वापरबफिौसीिीतलताअिुभवहोगी।

यह के वल एक िरण है। 10 से 12 िरणों तक या अपिी आवश्यकता क्षमता के अिुस ार बढ़ाकर करें।

सीमाएँ ः

निम्रिक्तिप,श्वाससम्बन्धीपवकारिसैमा,खांसी,िुकाम,श्लेष्माकीअधकतासे

पीडडत व्यजक्तयों को यह प्राणायाम िहीं करिा िादहए। हृिय रोगी कर सकते हैं, लेक कि श्वास को

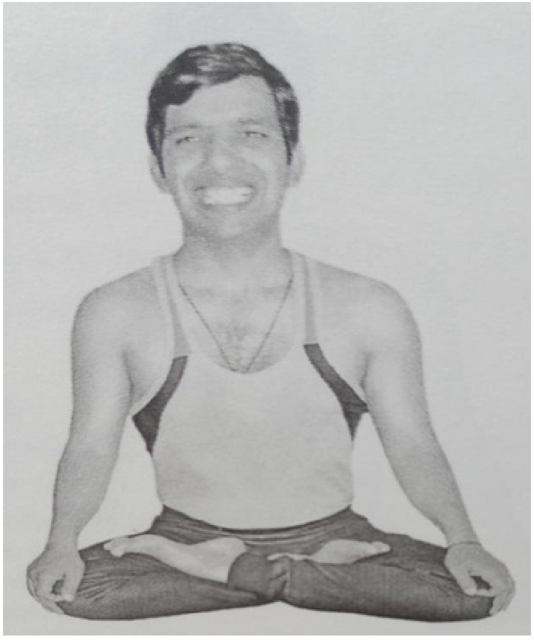
रोकेकाप्रयासिकरें।इसअभ्याससेनिलेऊािकेन्र्ािकीसकियताकमहोतीहै,इसशलएि

ीघावार्धसेकब्रीगसेपीडडतहैं,वेइसिैकरें।सामान्यतुःइसेसदियोंमेंतथिीीतवालेक्षेते्रों मेंहीिंकरिीाादहए।

लाभ

यहप्राणायामिरीरएवंमिकोीतलतापीप्राकरताहै।रक्तकोिुद्धकरताहै।क्षुधा-पपपासिाान्तकरताहै।इससे गुल् मरोगतथाअन्यपुर िो रोगोंकीसिू ि,बुर वार,क्षयरोग,अपि, पवषतथासपिंकािउपिारहोताहै।इसप्राणायामकाअभ्यासकरिेवालेपरसपा-त्रबचछुकेकाटिे काकुप्रभाविहीं पडेग ा।िीतलीकुम्भकसपा कीश्वासप्रकियाकेसमािहै।अभ्यासकताा सपा की भानाँतअपिीत्विापररवनतताकरसकताहै।

सीत्कारी प्रार्ायाम



ववचध

ककसीभीध्यािजस्थनतमेंसहितासे बैठ ें।मुहाँ खोलें,जिह्वाकोमोडकरउसकेशसरेसे तालु कास्पिा करें।िंतपजक्तयााँ िोडकररखें।िाताँ ोकेबीसे धीरेधीरेगहरीश्वासलें।मुहाँ बन्किर लें,िाकसेश्वासबाहरनिकालिें।यहकेवलएकिरणहै।10से2०िरणोंतककरसकतेहैं।

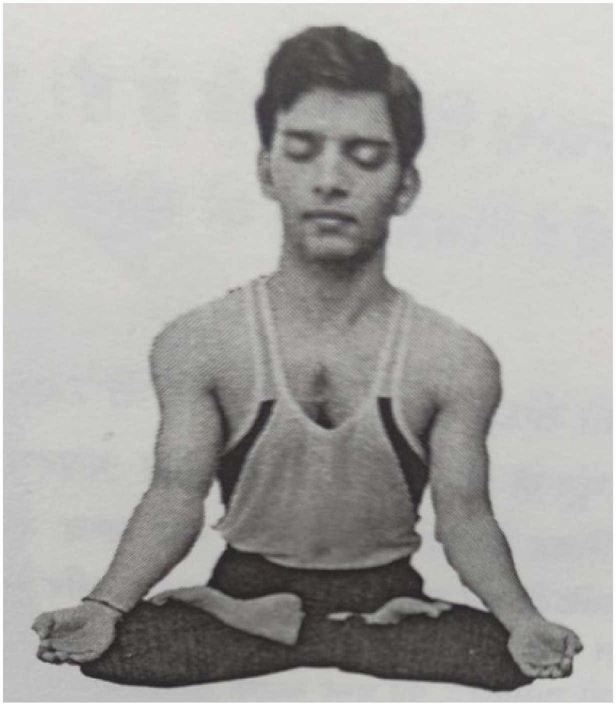
सीमाएँ ँ

तितलीप्राणायामकीभानाँत।जिकेाताँसंर्ाीवेलहैं,कुछिाताँहींहैअथवाकृत्रत्रमिाताँ हैं,उन्हेंइसकेस्थािपरीतलीप्राणायामकरिािादहए।

लाभ

इसकेलाभितलीप्राणायामकेसमािहैं।इसकाअनतररक्तलाभयहहैककअभ्यासकताके िाताँ -मसूडे स्वस्थऔरमिबूत रहते हैं।इसप्राणायाममेंक्षिताप्राप्तकरिे से व्यजक्तकामिेवहो सकताहै।कामकाअथाहै-इचछातथािेवकाअथाहै-स्वामी।इसशलएइसअभ्याससेव्यजक्त इचछाओंपरनियन्त्रणकरपपवत्रहोताहै।

उज्जायी प्रार्ायाम



संस् कृतिब्'उिज्ायीकाअथा है-पविेत ा।इसकामूल 'जि'हैजिसकाअथा हैपवियप्राप्त करिा।उपसगा 'उद्'काअथा है-बांधं िा।इसे मिाशसकश्वासप्रकियाकहते हैं क्योंककयहप्राणायाम मिकोसूक्ष्मअवस्थाओंमेंलेाताहै।इसकाअभ्यासखेिरीमुिाकेसाथककयािाताहै।

ववचध

मेरुिण्कोसीधारखतेहुएध्यािजस्थनतमेंसहितासेबैठें।स्वाभापवकश्वासपरध्याि िें कु छ समय बाि अपिा ध्याि गले पर के जन्ति करें। अिुभ व करिे का प्रयास करें कक आप शिसकाओंसेहींअपपतुगलेद्वाराअपिीश्वासलेऔरछोडरहेहैं।ज्योंज्योंश्वासधीमीऔर

गहरीहो लगे, धीरेधीरेकंठकूप(ग्लोदटस)कोशसकोडलेंताककसोते हुएबचिे केधीमे खराटा ोंकी
आविाकाअिुभवहो।यदिइसअभ्यासकोसहीढंगसेककयािाएतोअपिेआपपेटशसकुडता-सा
लगेगा।यहत्रबिाप्रयासअपिेआपहोगा।श्वासभरिाऔरनिकालिाधीमा,गहरा,लम्बाऔर
नियत्रत्रत हो। श्वास की आविा भी बहुत ऊँ ी ि हो। के वल अभ्यास करिे वाले को ही सुि ाई िे,
ककसीऔरकोिहीं।केवलबहुतसमीपबैठेव्यजक्तकोहीसुिाईिे।

इसअभ्यासमेंपारंगतहोिेकेपश्िात,खेिरीमुद्राऔरबन्धसदहतकुम्भककेसाथ
उज्िायीप्राणायामककयािासकताहै।यहप्राणायामबैठकर,खडेहोकरयालेटकरककसीभी
जस्थनतमेंककयािासकताहै।

सीमाएँ ँ

हृिय रोर्गयों को बन्धसदहत कु म्भक के साथ यह अभ्यास िहीं करिा िादहए। अन्तमुसु खी
एवंनिरा-हतिाव्यजक्तयहअभ्यासिहींकरें।

लाभ

इसप्राणायामकोिोजन्तिायकिप्राणाकरिेवालेवगामेंरखाहै।िरीरपरइसकाऊष्मािोवाला
प्रभावभीपढ़ताहै।िाडीतंत्रिान्तहोताहै।मिभीसहिऔरिान्तहोिाताहै।मिशसकस्तर
परव्यजक्तपवश्रामअिुभवकरताहै।इससेअनिद्राकारोगिूरकरिेमेंसहायताहोतीहै।इसे
सोिे से पहले िवासिकीजस्थनतमेंकरिािादहए।यहउच्िरक्तिापवाले लोगोंकेशलएभी
उपयोगीहै।इससेिरीरकीसप्तधातुओंरस,रक्त,मांस,मेि,अजस्थ,मज्िाएवंवीयाकेपवकारों
कोिूरककयािासकताहै।

सूय यभेद प्रार्ायाम

सूय ा कासम्बन्धपपंगं लािाडीसे है।भेि काअथा है-बींसे गि रिाअथवािाग्रतकरिा।
अतःइसकाअथाहैपपंगंलािाडीकेभीतरिाकरउसकीिुद्धकरिा।

ववचध

िरीरकोसीधारखते हुएककसीभीध्यािकीजस्थनतमेंबैठ ें।िन्मुि ामेंहाथोंकोघुट िोंपर
रखें।आखोंमूंिलेंऔरिरीरकोपवश्रामअवस्थामेंलेआय।ें प्राणायामकीमुद्रामेंआयेंऔरिायें
हाथकीअिामकासेबायेंिासानछिकोबन्िकरिेकेबािायेंिासानछिसेधीरेधीरेश्वासलें।कफरिोिों
िासानछिोंकोबन्िकरिेकेबािालन्धरऔरमूलबन्धलगाय।ें कुछसैकण्डकेशलएरोकेरखें।पहलेमूल

बन्धऔरकफरिलन्धरबन्धकात्यागकरें।शसरकोऊपरउठाते हुएिायें हाथकेअंगू ठे से िायें
ासिानछिकोबन्किरकेबार्यीओरसेधीरेधीरेश्वासछोडे।यहएकिरणपूराहोगा।अपीक्षमता
केअिुसारत्रबिाककसीतािवकेअभ्यासको10याइससेभीअर्धकिरणोंमेंहिराय।ें

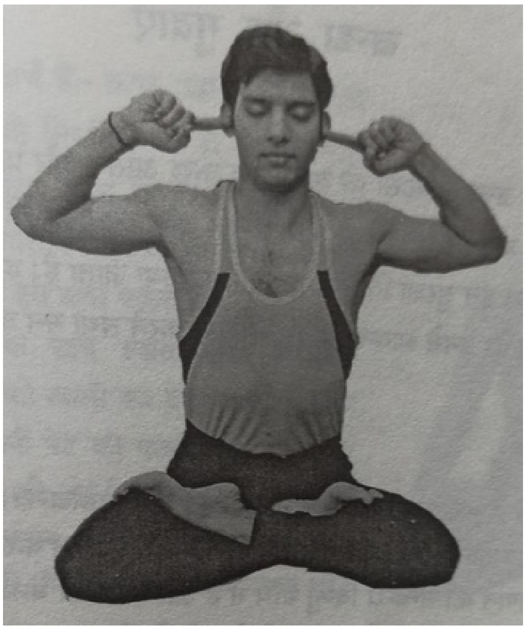
सीमाएँ ँ

हृिय रोग, उचि रक्तिाप तथा शमगी के रोर्गयों को इस प्राणायाम का अभ्यास करिे से
िीबिाादहए।

लाभ

रीरकोऊष्माशमलतीहै,वातअथवावायुतत्त्वोंकाअसंतुलिकमहोताहै।यहपपंगंला
ाडीकोसकियकरकेप्राणिजक्तकोाग्रतकरताहै।इससेबदहमुखाताएवंसकियतामेंवृद्र्धहो
सेारीररकगनतपवर्धयााँप्रभावीरूपमेंसम्पन्िहोतीहैंऔरउिसेसीतिारूहोतीहै।आलसीलोगों
तथाबाह्यिगत्सेसंविा-व्यवहारकरिेमेंकदठिाईअिुभवकरिेवालोंकेशलएलाभप्रिहै।यह
ध्यािपूवाकाबहुतउत्तमप्राणायामहैहीमिकोबहुतहीिीगरूकबिाताहै।इससेनिम्ि
रक्तिाप,पेटकेकीडोंऔरवन्धयत्वकेउपिारमेंसहायताशमलतीहै।
दिव्ययोग

भ्रामरी प्रार्ायाम



भ्रमरीब्किाअथा हैमधुमु क्खी।इसकेअभ्यासमेंमधुम क्खीकेगुंि िकीआविाउत्पन्ि होतीहै।अतु:यहिामरखागयाहै।

ववचध

मेरु िण्किोसीधारखते हुएध्यिाजस्थनतमेंसहितासे बैठ ें।कुछसमयकेशलएआखाँ ेंमूंि करपूरे िरीरकोशिर्थलछोडिें।पूरे अभ्यासमेंहोंठहल्केबंि होंऔरिंतपजक्तयााँ एकिूसू रेसे अलगरहें।इससेमजस्तष्कमेंध्वनिस्पन्ि्स्पिष्टसिुायिींगे।अबसुनिजश्ितिकरेंककिबडे शिर्थलहैं।अपिे किाोंकोतिाि ीअंगु शलयोंसे बन्िकरें।िोंभौंहोकेबिीध्यिाकेजन्तिकरें हिां आिज्ञापवद्यमिाहै।िरीरकोदहलिे िें।िाकसे श्वासभरें,मधुमु क्खीकेगुंि िकी आविानिकालतेहुएधीरेधीरेश्वासबाहरछोड।ेंश्वासछोडतेसमयआविालगातारसमरूपऔर एकसमिारहे।श्वासबाहरछोडिेकीप्रकियाकेअन्तमेंगहरीश्वासभरेंऔरइसप्रकियाको िहिराय।ें

सीमाएँ ँ

भ्रामरीप्राणायामलेटेकरिहींकरिािादहए।जिलोगोंकोकिाोंकासंमिणहो,उन्हें संमिणठीकिहिोतकइसप्राणायामकाअभ्यासिहींकरिािादहए।

लाभ

भ्रामरीसे मजस्तष्ककातिाविूरू होताहै।ोधओरिींि िऔ कीसमस्यासे छुटकारा शमलताहै।रक्तिापकमहोताहै।इससिेरीरकीकोशिकाएँऊतकिीघ्रस्वस्थहोतेहैं,अतु:ककसी भिील्यरि्ककत्साके पश्िात् इसे करिािादहए।आविामेंसुध ारहोताहै।गले के रोगोंकाउपिार होताहै।

बन्ध और मुिाए ाँ

पररचय:

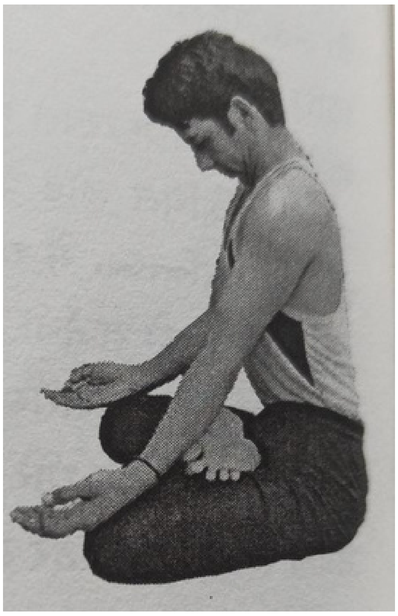
पपछलेअध्यायोंमेंहमिेअन्यअभ्यासोंकेसाथसाथकुछआसिऔरप्राणायामबताएहैं। अबहममुि ाओं औरबन्धोंकीबातकरते हैं।येमांस पेशियोंऔरस्िायुओं केपवपवधबन्धिस्वरूप हैं। कु म्भक प्रकिया के ौरिइ सुर क्षा पवर्धयों का प्रयोग ककया िाता है। हठयोग में बन्ध और मुि ाएाँ उन्तिश्रेण ीकेअभ्यासहैं।इिसे भाविाओं परनियंत्र णकरिे तथामिकोजस्थरकरिे में सहायताप्राप्तहोतीहै।

बधों के प्रकार

बन्धिारप्रकारके हैं–िालन्धर,मूल ,उड्डीयािऔरमहाबन्ध।महाबन्धपहले के तीि बन्धोंकासमन्वयहै।येतीिोंबन्धिरीरकीतीिग्रंर्थयोंकोप्रभापवतकरतेहैं।मूलबन्धब्रह्म ग्रर्थसेसम्बजन्धतहै।उड्डीयािकासम्बन्धपवष्णुग्रंर्थसेहैऔरिालन्धरबन्धरूिग्रर्थसेिुडा है।येग्रर्थयााँ सुषु म् िाडीमेंप्राणकेमुक् तप्रवाहकोरोकतीहैंऔरइसप्रकारििागरूकता औरकुंडशलिीिागरणमेंरूकावटिालतीहै।

1. जाल्धर बधि:

इसबन्धकाप्रयोग,श्वासभरिेकेबादअन्तु:कुम्भकमेंश्वासकोकंठकूप(ग्लोदटस)से िो लो से रोकिे केशलएककयािाताहै।धीरेधीरेऔरगहरीश्वासभरेंऔरश्वासकोभीतर रोकलें।ऐसाकरतेसमयशसरकोआगेकीओरझुकाय। ें

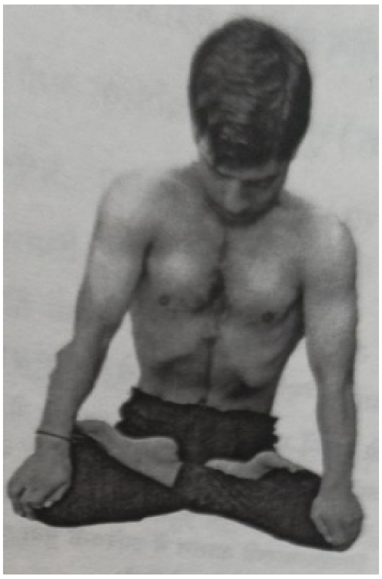


ठोडीकोछातीकेसाथिबालें।भ्िुाओंकििोंरखतेहुएहाथोंसेअपिेघुटिोंकिोबाकररखें, साथहीकन्धोंकोऊपरऔरसामिेकीओरलिाय।ें इससेगिििापरपडिाबावसघिहिोाएगा। अजन्तमजस्थनतमेंतबतकरूकें ,िबतकश्वासकोसहितासे रोकसकें ।तिावमतलें।धीरेधीरे बन्धसेमुक्तहों,शसरकोऊपरकीतरफलिोाकरश्वासबाहरछोडे।

2. मूल ब्धि:

शसद्धासिमेंबायीं एडीसे श्रोणीभागपरिबाविालें।ियीं एडीकोििििप्रिअंग परलाय।ें श्वासभीतरलिे केबिंाालन्धरबन्धलगायें औरगिु ाभागएवं मूत्रे ज न्यिकायथासम्भवसंकु िि करें।तिावमुक्तरहें।यहअजन्तमबन्धहोगा।िबतकअपिीश्वासकोरोकसकें,तबतकइसी अवस्थामेंरहें।धीरेधीरेमूलबन्धकात्यागकरें।िालन्धरबन्धभीछोड।ेंशसरकोऊपरकीओर उठायेंऔरश्वासबाहरछोडे।

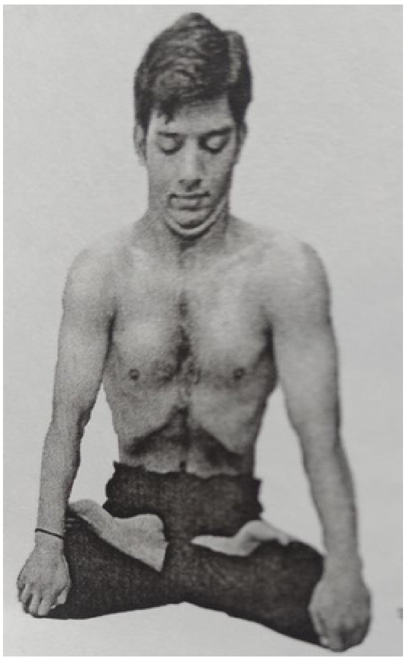
3. उड्डीयान ब्धि:



संस्कृतमेंउड्डीकिाअथाहै-ऊपरउडिा।ऐसाकहिाातांहैककिोयोगीनियशमतरूपसे यहअभ्यासकरताहै,उसकेप्राण,सूक्ष् मकेन्र्द्रिकेमाध्यमसे ऊध्वा गनतकरिे लगते हैं।इसका महत्त्वश्वासकोरोकिेमेंहै,इसशलएइसेबन्धकहतेहैं।

मुहाँसे,आविाकेसाथश्वासबाहरनिकालें।यथासम्भवफेफडोंकोखालीकरिें।श्वासको बाहररोककररखें।अपिीपेटकीमांसपेशियोंकोअन्रिकीओरतथाऊपरकीओरशसकोड।ें पेट कासंकिुकरतेहुएयथासम्भवश्वासकोबाहरहीरोकें।तिावमुक्तरहें।धीरेधीरेबन्धमुक्त होकरश्वासभरें।

4.महाब्धिः



यह अभ्यास बाह्य कु म्भक में अथात् ् श्वास को बाहर रोक कर ककया िाता है। मुहाँ से
जिक्तपूवकाश्वासछोडे।श्वासकोबाहरहीरोककररखेंऔरिमुःालिन्धर,उड्डीियािऔरमूल
बन्धलगाय।ेंत्रबाितिावकेयथासम्भवअवर्धतकबन्धलगाकररखें।कफरमूल,उड्डीियािऔर
ालिन्धरबन्ध,इसीममेंबन्धहटाय।ेंशसरकोऊपरकरधीरेधीरेश्वासभरें।यहएकिरणपूरा
होगा।

मुराएँ:

मुख्यतुःतिीक्षेत्रोंमेंमुिाओंकाप्रयोगहोताहै:

क)ृतूयिहाँािरीररकअंगोंकेलिसेभाविाएँअशभव्यक्तकिाातीहैं
ख)अिुष्ठानिकपूिा-िअिापवर्धयोंमें
ग)हठयोगमें,मिकीजस्थरतामेंसहायकरूपमें

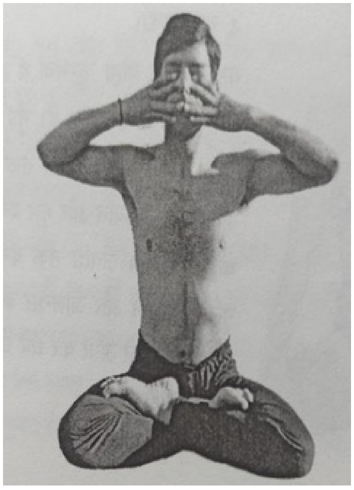
हमअपिेआपकोहठयोगतकसीशमतरखेंगेजिसमेंआसि,प्राणायाम,षट्किया,बन्ध

औरमुिाएँसजम्मशलतहैं।बहुतसेयोगग्रन्थबन्धऔरमुिाकोएकहीइकाईमािातेहैं।

िीमु ाएँ हमिे योगसत्रमेंअभ्यासमेंलाईहैं,वे हैं-अजश्वीमु ा,षन्मुख ीमु ाऔरयोग
मुिा।अजश्वीिीमुिारीरकेनििलेकेन्रोंमेंपवद्यमािाआध्याजत्मकिजक्तयोंकोिागातीहै।
मदहलाओं केशलएगभावा स्थामेंअत्यर्धकउपयोगीहै।इससे मूत्र रोगोंकोठीककरिे मेंसहायता

शमलतीहै।पवपरीतकरणीआसिमेंअजश्वीमिु ाकरिे से यहगभिाा यबाहरनिकलिे केरोगऔर बवासीरकेउपिारमेंसहायकहोतीहै।

षमुखी मुरिाः



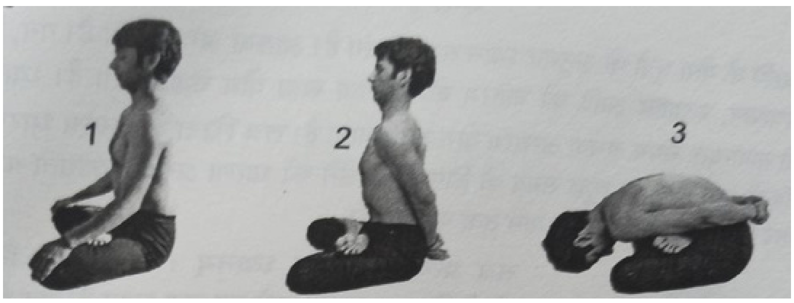
यहअगलीमहत्वपूणामिुाहै।मिकोध्यािाकीजस्थनतमेंलिोमेंयहअनतउपयोगीहै।

यहिेत्र ,कण,िााशसकाएवं त्विाआदिइजन्यिोंसे प्राप्तसंवे ि िाओं से मिकासम्बन्धपवचछिे

करतीहै।ककसीमन्त्रकेसाथश्वासकेअन्तिाापरमिएकाग्रकरिेसेध्यािासुगमहोिाताहै।

शसरििाऔरतिावग्रस्तलोगोंकेशलएबहुतउपयोगीमिुाहै।

योग मुरा :



1.प्रारजम्भकजस्थनतमेंआयेंऔरधीरेधीरेपद्मासि/वज्रासिकीजस्थनतमेंबैठें।

2.हाथपीछेलाकरएककलाईकोिूसूरेहाथसेपकड।ेंश्वासभरें,मेरुिण्औरगिााकोऊपरकी ओरउठाय।ें

3. श्वास छोड,ें आगे झुक ें तथा शसर को भूश म पर लगाये। श्वास भरते हुए शसर गिा आदि ऊपर उठायेंऔरिुरूवालीजस्थनतमेंलौटें।

अवचध

कुछसैकण्किेशलएइसीजस्थनतमेंरहेंऔरकेवल2से4बारिोहराय।ेंध्यािश्वासोंपर औरमखणपुरिपरकेजन्तिकरें।

सीमाएँ ँ

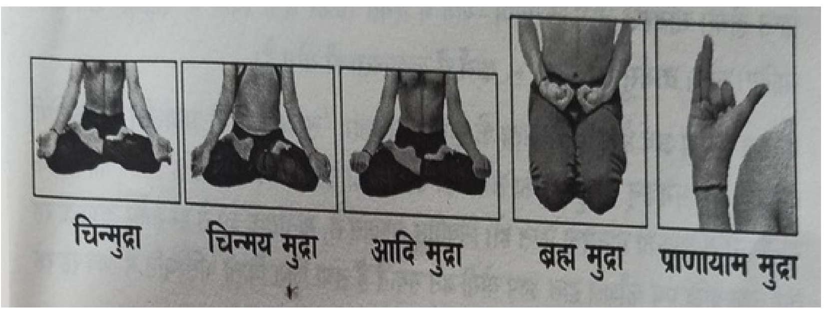
साइदटका,उचिरक्तिाप,श्रोणीभागमेंसूिऔरपेटकेरोगीइससेकरें।

लाभ

मात्रइसीमुिासेहीपेटकेअंगोंकीमाशलिहोतीहैऔरअपितथाकब्िकेरोगीरू ककएिासकते हैं।इससे मेरु िण्मेंखखंिावउत्पन्िहोी से इसकेस्ायिु स्वस्थरहते हैं।यहतिाव, िधिकोिूरूकरकेमिकोजन्तिप्राकरतीहै।

ध्यान रखें

नितम्बोंकोभूशमतलसेऊपरिउठिें।आगेकीओरझुकतेसमयपीठकोसीधारखें।हमारे उपयोगमेंआिवालीगौणमुिाएँहैं: र्न्मयमुिा,आदिमुिा,ब्रह्ममुिाऔरप्राणायाममुिायापवष्णुमुिा।



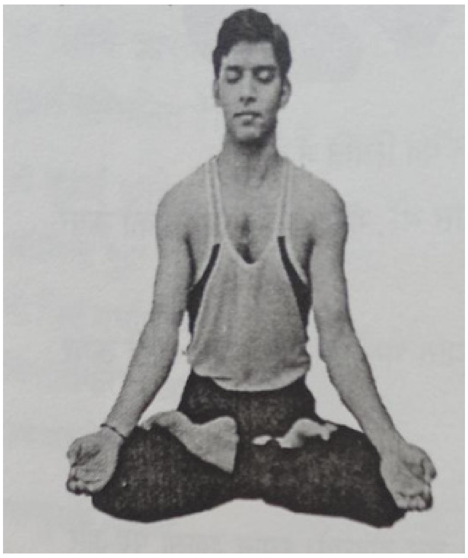
ध्यान

पतञ्शिलऋपषकेयोगसूत्र ोंकेअिुस ारध्यािसातवां अंग है।आठवां अंग समार्धहै।यम, नियम, आसि, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि को बदहरंग योग अथवा बाह्य योग कहा िाता है। ध्याि औरसमार्धकोसामान्यतु:संयमअथवाअन्तरंगयोगकहािाताहै।तत्ररक्त्तएकाग्रताधारणाु:-

मिकोककसीएकत्रबन्ु पिरकुछसमयकेशलएदटकालिे कोधारणाअथवाएकाग्रताकहते हैं।

इसकीकईपवर्धयााँहैंाीअन्तमेंध्यिातकपहुंुतीहैं।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ्



ककसीएकत्रबन्ुपिरिीघावार्धतकएकाग्ररहिेकिाामध्यिाहै।मिहीसाधिहैजिससे हमध्यिाकरते हैं।ध्यिाकरिे कीमुख् यतुःीपिवर्धयााँ हैं-1)ककसीएकपविारयात्रबन्ु पिर

निरन्तर र्न्ति जिसमें अन्य पविारों का त्याग ककया िाता है। 2) मि को सभी प्रकार के पविारों

सेमुक्तरखिा।पहलीपवर्धमेंव्यजक्तकोककसीएकपवषयपरमिकोदटकिाादहएअथवागुरु

द्वाराप्राप्तमन्त्रकिापकरतेरहिाादहए।िबिीघावार्धतकनिरन्तरअभ्याससेमन्त्रपर

भावपूणाएकाग्रताप्राप्तहोतीहैतोमिस्वतुःहीध्यिाकीजस्थनतमेंआिाताहै।

िसूरीपवर्धमेंव्यजक्तकोसहिजस्थनतमेंबैठ ििाादहए।आखााँ ेंमूंिकरशसरसे पैर ोंतक

रीर को शिर्थल छोड िे िा िादहए। स्वाभापवक रूप से श्वास के प्रनत िागरूक रह कर और मि की

आंतररकएवंबाह्यगनतपवर्धयोंकेसाक्षीकेरूपमेंिघावार्धतकसततअभ्यासकरिेसेमि

पविारमुक्तहिोएगा।प्रारम्भमेंव्यजक्तकोसिगसतकारहिाादहएककवहनिामेंलिो

िाए। निष्ठा, गम्भीरता, मिसा - विाा - कमणा ा पपवत्रता ध्यिाभ्यास में सफलता प्राजप्त के

महत्वपूणाघटकहैं।

ननष्कष य

योग का उर्द्श्यि व्यजक्त के िारीररक, माशसक और आध्याजत्मक पक्षों के बिी सुख ि

समन्वयत्रबठिााहै।इसपुस्तककेपहलेपृष्ठोंमेंहमिेपवश्रामकीपवर्धकाबैठिे,लेटिे,खडेहिो

के पवशभन् आसिों में वणिा ककया है ि◌ो इिमें सांमं ि◌स्य लाती है। योग एक ददि में एक या ि◌ो घण्टेअभ्यासकीबातिहींहै,यहिौबीसोंघंटेकीश्रेष्ठवैज्ञानिकिीविपवर्धहै।पूरेददिमेंआप तिीोंमेंसेककसीककसीएकजस्थनतमेंरहतेहैं।इसशलएइिकैकुिलप्रबन्धिसेवांछिीय सांमिस्यप्राप्तहोगा।**योगवर् कुरु कमाणयर्**योगमेंजस्थतरहकरसभीप्रकारकेकतव्ाय-कमाकरि ादिहए।**योगिः कमसुय कौशलम्** ◌्कमामेंकुिलताहीयोगहै।

किौलसे यहां अथा है-सवोचिसत्यकेसाथएकरूपता।"तस्माद् योगीभविाि "सिैव योगीबिेरहें,यहभगविा्श्रीकृष्णकासंदेिहैि◌ीविकोयोगकारूपिेंताककिीविकीप्रत्येक गनतपवर्धमेंआपकोसफलताप्राप्तहो।नियशमतअभ्याससे,मिाशसकरूपसेहरसमयिागरूक रहकरतथाबुद्र्धएवंकिौलद्वाराआपयोगीबिसकतेहैंतथाजिसककसीपररजस्थनतमेंआप रहरहेहों,ि◌ाजन्तऔरआिन्किाअिुभवकरसकतेहैं।

पवश्व-प्रािथिाा

हेस्िेहिऔरकरुणाकेआराध्यिेव!

तुम्हेंमिस्कारहै,ि◌मस्कारहै।

तुमसवव्ायापक,सविाजक्तमिा्औरसवज्ञाहो।

तुमसजीिीचान्िधिहो।तुमसबकेअन्तवासीहो।

हमेंउिरता,समिशिताऔरमिकासमत्विप्रिाकरो।
श्रद्धा,भजक्तऔरप्रज्ञासेकृताथाकरो।
हमेंआध्याजत्मकअन्तु:जिक्तकावरिो,
जिससेहमवासिाओंकािमिकरिमेयकोप्राप्तहों।
हमअहंकार,काम,लोभ,घृणा,ोधऔरद्वेषसेरदहतहों।
हमाराहृियदिव्यगुणोंसेपररपूररतकरो।

हमसबिाम-रूपोंमेंतुम्हािीििाकरें।
तुम्हारीिििाकेहीरूपमेंइिाम-रूपोंकीसेवाकरें।
सिातुम्हाराहीस्मरणकरें।
सिातुम्हारीहीमदहमाकागािाकरें।
तुम्हाराहीकशलकल्मषहारीिामहमारेअधर-पुटपरहो।
सिाहमतुममेंहीनिवासकरें।

-ववामी मशवान्द